

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-20 piątek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (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 kiszonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) 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-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR,) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 761,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 388,2 w tym cukry [g] 100,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 7,7
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (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 jabłek* 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. 15g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 325,9 w tym cukry [g] 92,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-20 piątek	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	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>) 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>) Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</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 porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</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>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 459,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Tłuszcz [g] 106,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 297,8 w tym cukry [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 8,8
2024-12-21 sobota	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Ogórek kiszony 80 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Seler gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 384,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,1 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 354,5 w tym cukry [g] 83,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 14

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-21 sobota	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 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) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Seler gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL)</p>	<p>Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 326,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 354,8 w tym cukry [g] 97,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 8,6</p>	
	NSĄCZ- 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) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 150 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE)</p>	<p>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. 60 g Seler gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL)</p>	<p>Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-22 niedziela	NSĄCZ- 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-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 porzeczeki czerwonej i jabłek* 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.) Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] Białko ogółem [g] 1169/2011 [g] 105,2 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 357,6 w tym cukry [g] 88,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,1</p>
	NSĄCZ- 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-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] Białko ogółem [g] 1169/2011 [g] 109,9 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 319,8 w tym cukry [g] 85,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 6,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-22 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-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 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 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 jabłek* 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>) Gruszka 1szt. 150 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 293,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,4 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 299,6 w tym cukry [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 7,3
2024-12-23 poniedziałek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* 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. 15g (<u>MLE,</u>) Pasta drobiowo-warzywna na ćw z kurczaka () 60 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 588 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,4 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 374,2 w tym cukry [g] 69 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 7
2024-12-23 poniedziałek	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* 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. 15g (<u>MLE,</u>) Pasta drobiowo-warzywna na ćw z kurczaka () 60 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 527 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,6 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 357,8 w tym cukry [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-23 poniedziałek	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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastrska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g 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-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>) Pasta drobiowo-warzywna na ćw z kurczaka () 60 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 472,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,1 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 338,5 w tym cukry [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 7,4
2024-12-24 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Barszcz z fasolą (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z suszu 250 ml			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 656,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,8 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 427,5 w tym cukry [g] 128,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 9,7
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Barszcz czerwony z jajkiem (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 348,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 371,1 w tym cukry [g] 120 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-24 wtorek	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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,) Twarożek 70 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło ziołowe 5 g (MLE,) Papryka świeża 20 g</p>	<p>Barszcz z fasolą (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	Mandarynka 1 szt	<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,) Ser żółty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 182,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,8 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 310,1 w tym cukry [g] 61,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Sól [g] 10</p>
-------------------	---	---	--	---	------------------	---	---------------------------	---