

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-23 do dnia 2025-01-27 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-01-23 czwartek	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW, ZYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE,) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 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 PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 487,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,4 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 359,3 w tym cukry [g] 87,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 8,2
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW, ZYT,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE,) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 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 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 367,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 344,8 w tym cukry [g] 85,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,4
	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE,) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,1 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 324 w tym cukry [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 11,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-23 do dnia 2025-01-27 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-24 piątek	NSACZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna 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. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 20 g		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* 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>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE,</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 018,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,6 Tłuszcz [g] 110,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 416,8 w tym cukry [g] 92,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 7
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna 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. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 20 g		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE,</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 621 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 373 w tym cukry [g] 80,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 5,1
	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml (<u>MLE,</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>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 512,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114 Tłuszcz [g] 103,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 302,2 w tym cukry [g] 74,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-23 do dnia 2025-01-27 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-25 sobota	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Fromage 40 g (GLU PSZ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 600,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Tłuszcz [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 350,7 w tym cukry [g] 84,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 9,7
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 290,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 314,4 w tym cukry [g] 79,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7,9
	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 408,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 317,3 w tym cukry [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 10,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-23 do dnia 2025-01-27 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-26 niedziela	NSAÇZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 50 g (MLE.) Szpinak baby 20 g Jabłko 1 szt 1 szt		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 817,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,5 Tłuszcz [g] 104,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 349,1 w tym cukry [g] 101,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 9,6
	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 ZYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 604,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,8 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 333,8 w tym cukry [g] 99,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 8,2
	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka 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 ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 547,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,3 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 316,9 w tym cukry [g] 75,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-23 do dnia 2025-01-27 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-27 poniedziałek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g		Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezko wy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 361,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,8 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 372,3 w tym cukry [g] 94,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 6
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezko wy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,5 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 353,2 w tym cukry [g] 90,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 4,6
	NSAČZ- 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 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>) Pomidor 20 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezko wy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt	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 z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 071,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,1 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 308,2 w tym cukry [g] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 7,8