

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-19 do dnia 2025-02-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-02-19 - środa	NSĄCZ- 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 ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (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.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-war zyczny () 60 g (RYB.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 285,6 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 95,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,5 <b>w tym cukry [g]</b> 85 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1 <b>Sól [g]</b> 9,2
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-war zyczny () 60 g (RYB.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 118 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 86 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,9 <b>w tym cukry [g]</b> 82,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,5 <b>Sól [g]</b> 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-19 do dnia 2025-02-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-19 środa	NSĄCZ- 6 Z ogr.tatwo 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> ) Szynka piastowska-wędzona 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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 wody* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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> ) 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] 2 126,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,9 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 305,6 w tym cukry [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 9,1
2025-02-20 czwartek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	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 ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt			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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 599,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,8 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 399,4 w tym cukry [g] 92 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 10,9
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 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> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 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> ) Brokuł gotowany* 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z porzeczeki 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. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 325,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 347,8 w tym cukry [g] 85,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-19 do dnia 2025-02-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-20 czwartek	NSĄCZ- 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> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 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> ) 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 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> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w. ędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40 g Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,8 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 325 w tym cukry [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 11,5
2025-02-21 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kasza manna na mleku/p 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 sałat 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. 15g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Sałatka 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> ) Chałka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 976,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,2 Tłuszcz [g] 104,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 418,8 w tym cukry [g] 93 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 7
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb pszenno-żytni 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 sałat 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 pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałatka 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> ) Chałka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 578,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,7 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 375 w tym cukry [g] 81 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-19 do dnia 2025-02-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-21 piątek	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 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>)                  Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE,</b>)                  Ser żółty 50 g (<b>MLE,</b>)                  Jabłko 1 szt 1 szt                  Mix sałat 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE,</b>)                  Twaróg półtłusty 20 g (<b>MLE,</b>)                  Sałata zielona 10 g</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                  Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<b>RYB,</b>)                  Sos koperkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                  Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<b>SEL,</b>)                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g                  Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	Maślanka 200 ml ( <b>MLE,</b> )	<p>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>)                  Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<b>JAJ, GOR,</b>)                  Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<b>MLE,</b>)</p>	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> )	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 512,2</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114</b>  <b>Tłuszcz [g] 103,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 302,2</b>  <b>w tym cukry [g] 74,4</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,1</b>  <b>Sól [g] 8</b></p>
2025-02-22 sobota	NSACZ- 1 Podstawowa	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                  Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<b>MLE, GLU JECZ,</b>)                  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-wędzona                  wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>)                  Serek Fromage 40 g (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)                  Ogórek kiszony 80 g                  Roszponka 20 g</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>)                  Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<b>GLU PSZ,</b>)                  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                  Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g                  Marchew gotowana z olejem* 150 g                  Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b>)                  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>)                  Pasztet z soczewicy () 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)                  Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p>	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 600,4</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 95,5</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 350,7</b>  <b>w tym cukry [g] 84,7</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,2</b>  <b>Sól [g] 9,7</b></p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-19 do dnia 2025-02-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-22 sobota	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 290,5</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109</b> <b>Tłuszcz [g] 69,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,4</b> <b>w tym cukry [g] 79,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,3</b> <b>Sól [g] 7,9</b>
	NSĄCZ- 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-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 ( <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> ) Paszтет z soczewicy ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
2025-02-23 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak baby 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 817,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,5</b> <b>Tłuszcz [g] 104,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 349,1</b> <b>w tym cukry [g] 101,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,5</b> <b>Sól [g] 9,6</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-19 do dnia 2025-02-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-23 niedziela	<p>NSĄCZ- 2 Łatwo strawna</p> <p>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</p>		<p>Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>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-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt</p>	<p>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</p>
2025-02-23 niedziela	<p>NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>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</p>	<p>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</p>	<p>Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g 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</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml</p>	<p>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-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt</p> <p>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</p>
2025-02-24 poniedziałek	<p>NSĄCZ- 1 Podstawowa</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g</p>		<p>Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>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.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p>	<p>Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 371,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,3 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 386,4 w tym cukry [g] 126,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 6,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-19 do dnia 2025-02-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-24 poniedziałek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 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. 15g ( <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	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczeki 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 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] 2 296,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 367,3 w tym cukry [g] 122 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Sól [g] 4,9	
2025-02-24 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 ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g ( <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 ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Mandarynka 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.) 15g ( <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] 2 154,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,1 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 327,6 w tym cukry [g] 77,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 8,1
2025-02-25 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku/p 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. 15g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z porzeczeki 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> ) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinią 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 675,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 405,6 w tym cukry [g] 99,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sól [g] 9,4	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-19 do dnia 2025-02-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-25 wtorek	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLUPSZ, 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> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> ) Kasza jęczmienna/syplik o 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki 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. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szyunka piastowska-wędzona ona wieprzowa, wędzona ona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 235,4 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 90,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 357,2 <b>w tym cukry</b> [g] 97,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,1 <b>Sól</b> [g] 6,4
2025-02-25 wtorek	NSAČZ- 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> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	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> ) Pomidor 20 g	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> ) Kasza jęczmienna/syplik o 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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 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> ) Szyunka piastowska-wędzona ona wieprzowa, wędzona ona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 479,2 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 355 <b>w tym cukry</b> [g] 70,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,8 <b>Sól</b> [g] 9,3
2025-02-26 środa	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 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> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g		Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z porzeczeki 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. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SÓJ, MLE,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chałka 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 637,6 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 368,5 <b>w tym cukry</b> [g] 76,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <b>Sól</b> [g] 9,3



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-19 do dnia 2025-02-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-26 środa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 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. 15g ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos brokułowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* 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. 15g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chalka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 325,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 101,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345 <b>w tym cukry [g]</b> 72,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,6 <b>Sól [g]</b> 6	
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo 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> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Papryka świeża 20 g	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL,</b> )