

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-25 do dnia 2024-12-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-25 środa	NSAÇZ- 1 Podstawowa		Brokułowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		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>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w.ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 686,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 395,7 w tym cukry [g] 129,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Sól [g] 8,8
	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w.ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)		Brokułowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w.ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-25 do dnia 2024-12-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-25 środa	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Brokułowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Paluszki z kninkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 159,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 308,5 w tym cukry [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Sól [g] 13,3
2024-12-26 czwartek	NSACZ- 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 ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, S02,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, S02,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt		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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 526,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 364,6 w tym cukry [g] 89,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 8,5
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 467,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 347,9 w tym cukry [g] 86,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 7,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-25 do dnia 2024-12-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-26 czwartek	NSAČZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE,) Papryka świeża 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, S02,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt	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,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 257,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 307,9 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 8
2024-12-27 piątek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (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 ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR,) Pomidor 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 746 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 391,1 w tym cukry [g] 101,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 9,3
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 348,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 347,2 w tym cukry [g] 89,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-25 do dnia 2024-12-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-27 piątek	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 20 g (MLE,) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	Maślanka 200 ml (MLE,)	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR,) Pomidor 100 g</p>	<p>Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 369,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,6 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 302,7 w tym cukry [g] 73,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 10,3</p>
2024-12-28 sobota	NSACZ- 1 Podstawowa	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ,) 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-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek Fromage 40 g (GLU PSZ, MLE,) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ,) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) 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,) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 720,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,9 Tłuszcz [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 378,6 w tym cukry [g] 89,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 8</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-25 do dnia 2024-12-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-28 sobota	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 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 ŻYT, 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] [kcal] 2 397 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,5 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 338,1 w tym cukry [g] 82,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 7,5
2024-12-28 sobota	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g	Wafle ryżowe 30 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 b/c 150 ml (MLE.)	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.) 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] [kcal] 2 571,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,3 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 352,2 w tym cukry [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Sól [g] 6,8
2024-12-29 niedziela	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.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 50 g (MLE.) Szpinak baby 20 g Jabłko 1 szt 1 szt		Jarzynowa z makaronem (dieta) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa 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	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 371,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,1 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 336,3 w tym cukry [g] 97,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 11,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-25 do dnia 2024-12-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-29 niedziela	NSĄCZ- 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		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb 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	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 162,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,9 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 322,6 w tym cukry [g] 94,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 7,9
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 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 ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,) Cukinia pieczona 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 ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt
2024-12-30 poniedziałek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 367,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,1 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 373,6 w tym cukry [g] 94,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-25 do dnia 2024-12-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-30 poniedziałek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka 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.) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 292,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,8 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 354,5 w tym cukry [g] 90,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 4,6
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 10 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)