

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-27 do dnia 2025-03-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1	2	3	4	5	6	7		
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2025-02-27 czwartek	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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynka piastowska 40 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Brokuł gotowany* 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 811,9</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,1</b> <b>Tłuszcz [g] 99,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 387,8</b> <b>w tym cukry [g] 93,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,9</b> <b>Sól [g] 8,8</b>
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 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-wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twaróg półtusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 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> ) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 392,5</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8</b> <b>Tłuszcz [g] 64,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,6</b> <b>w tym cukry [g] 86,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,8</b> <b>Sól [g] 6,1</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-27 do dnia 2025-03-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-27 czwartek	NSĄCZ- 6 Z ogr. ratwo 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 piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	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> ) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 429,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 325 w tym cukry [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 8,4
2025-02-28 piątek	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, MLE,</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> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 150 g 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 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 jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Pomidor 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 577,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,2 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 384,8 w tym cukry [g] 100,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-27 do dnia 2025-03-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-28 piątek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Zacierka na mleku/p 350 ml (<b>GLUPSZ, 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Mandarynka 1 szt                      Mix sałat 20 g</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<b>RYB.</b>)                      Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                      Warzywa po grecku* 150 g (<b>GLUPSZ, SEL.</b>)                      Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb pszenny 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15g (<b>MLE.</b>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<b>JAJ, MLE.</b>)                      Pomidor 100 g</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,6</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 60,5</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 349,8</b>  <b>w tym cukry [g] 94,7</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,6</b>  <b>Sól [g] 4,6</b></p>	
	NSĄCZ- 6 Z ogr.iatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>)                      Mandarynka 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>)                      Ser żółty 20 g (<b>MLE.</b>)                      Papryka świeża 20 g</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<b>RYB.</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                      Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<b>GLUPSZ, SEL.</b>)                      Surówka żydowska z olejem () 150 g                      Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<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>)                      Pomidor 100 g</p>	<p>Paluszki z kminkiem 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-27 do dnia 2025-03-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-03-01 sobota	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g 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 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> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 540,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,1</b> <b>Tłuszcz [g] 76,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 373,7</b> <b>w tym cukry [g] 100</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,4</b> <b>Sól [g] 10</b>	
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,1</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102</b> <b>Tłuszcz [g] 59,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 351,8</b> <b>w tym cukry [g] 90,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,2</b> <b>Sól [g] 9,7</b>	
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek a la homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko o 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

2025-03-02 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> .) Szynka piastowska-wędzona, wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ</u> , może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> .) Mandarynka 1 szt Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 483,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,6</b> <b>Tłuszcz [g] 77,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 349,9</b> <b>w tym cukry [g] 75,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</b> <b>Sól [g] 9,1</b>
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> .) Szynka piastowska-wędzona, wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ</u> , może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> .) Mandarynka 1 szt Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Schab gotowany 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 100,5</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,6</b> <b>Tłuszcz [g] 47,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,6</b> <b>w tym cukry [g] 70,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20</b> <b>Sól [g] 7,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-27 do dnia 2025-03-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-03-02 niedziela	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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> ) Pomidor 20 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 90 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kapusta zasmażana ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 090,4</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,7</b> <b>Tłuszcz [g] 58</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 299,1</b> <b>w tym cukry [g] 40,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,8</b> <b>Sól [g] 8</b>
2025-03-03 poniedziałek	NSAÇZ- 1 Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g	Grycikowa ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cwikła z chrzanem ( ) 150 g ( <b>MLE, SO2,</b> ) Kalafior gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml			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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 471,5</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,6</b> <b>Tłuszcz [g] 60,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 390,9</b> <b>w tym cukry [g] 111,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,2</b> <b>Sól [g] 9,1</b>
	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb pszeniczny 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Grycikowa ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml			Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb pszeniczny 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 129,1</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,1</b> <b>Tłuszcz [g] 52,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 329</b> <b>w tym cukry [g] 100,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</b> <b>Sól [g] 7,4</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-27 do dnia 2025-03-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-03-03 poniedziałek	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Ser mozzarella kulki 50g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20g Papryka świeża 80g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 5g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 20g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 20g	Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kalafior gotowany* 150g Buraczki gotowane () 150g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/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 50g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% 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> ) Brokuł gotowany* 100g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 288,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 338,1 w tym cukry [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 11
2025-03-04 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</u> ) Pasztecik pieczony drobiowy 50g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Sałata zielona 20g Ogórek kiszony 80g		Wielowarzywna z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Filet z kurczaka duszony 90g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Dyńia duszona z olejem* 150g ( <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 50g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kielb.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chałka 30g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 493,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,5 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 358,7 w tym cukry [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 9,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-27 do dnia 2025-03-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-03-04 wtorek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE,</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE,</u> <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Wielowarzywna z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos szpinakowy* 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 ZYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w edz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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. 1169/2011[kcal]</b> 2 191 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 326,5 <b>w tym cukry</b> [g] 65,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,1 <b>Sól</b> [g] 6,3
	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> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE,</u> <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 20 g	Wielowarzywna z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w edz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 204,1 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 98 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 314,4 <b>w tym cukry</b> [g] 53,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,5 <b>Sól</b> [g] 9,5