

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-31 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-31 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g		Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Kasza gryczana 200 g Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Marchew oprószana 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 ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 847,6</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,9</b> <b>Tłuszcz [g] 83</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 434,6</b> <b>w tym cukry [g] 122,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,3</b> <b>Sól [g] 9,3</b>
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Kasza jęczmienna/sy pko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 407,7</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,3</b> <b>Tłuszcz [g] 58,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 386,1</b> <b>w tym cukry [g] 120,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b> <b>Sól [g] 6,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-31 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-31 wtorek	NSACZ-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-pszen na 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> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kasza gryczana 200 g 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 ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędziona 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 543,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,8 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 371,1 w tym cukry [g] 84 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Sól [g] 9,3
2025-01-01 środa	NSACZ-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 ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udka pieczone 1 szt. 210 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dyńa duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udka pieczone 1 szt. 210 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dyńa 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 ZYT, GLU JĘCZ.</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> ) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 943,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 144,5 Tłuszcz [g] 108,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 359,9 w tym cukry [g] 74,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 9,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-31 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-01 środa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g		Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dyńa 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 JĘCZ,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <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> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 741,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 142,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 88 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,9 <b>w tym cukry [g]</b> 73,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8 <b>Sól [g]</b> 7,7
	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 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Papryka świeża 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Papryka świeża 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dyńa 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 JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 550 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 132 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,6 <b>w tym cukry [g]</b> 48,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,3 <b>Sól [g]</b> 12,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-31 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-02 czwartek	NSAĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szynka piastowska 40g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 854,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 106,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 385,8 <b>w tym cukry [g]</b> 93,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,9 <b>Sól [g]</b> 8,8
	NSAĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 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. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 434,8 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 108,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,5 <b>w tym cukry [g]</b> 86 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,8 <b>Sól [g]</b> 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-31 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-02 czwartek	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędziona 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg 70 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt  <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 429,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 108,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325 <b>w tym cukry [g]</b> 52,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,3 <b>Sól [g]</b> 8,4
2025-01-03 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 638,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 92,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,2 <b>w tym cukry [g]</b> 100 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>Sól [g]</b> 7,4

2025-01-03 piątek	NSACZ- 2 Łatwo strawna	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Mandarynka 1 szt                      Mix sałat 20 g</p>		<p>Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                      Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)                      Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g                      Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>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>)                      Pomidor 100 g</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 359,9  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 85,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 66,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,2  <b>w tym cukry [g]</b> 94,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,9  <b>Sól [g]</b> 4,8</p>
	NSACZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</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>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>)                      Mandarynka 1 szt                      Mix sałat 20 g</p>	<p>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>)                      Papryka świeża 20 g</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                      Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g                      Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Surówka żydowska z olejem ( ) 150 g                      Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* 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 (<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 jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>)                      Pomidor 100 g</p>	<p>Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 401,4  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 89,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 94,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,6  <b>w tym cukry [g]</b> 56,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,7  <b>Sól [g]</b> 9,8</p>

2025-01-04 sobota	NSĄCZ- 1 Podstawowa	<p>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 ZYT,</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE,</b>) Szynka piastowska-wędziona, 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</p>		<p>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</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE,</b>) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<b>SOJ,</b>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 540,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 104,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,7 <b>w tym cukry [g]</b> 100 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4 <b>Sól [g]</b> 10</p>
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	<p>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-wędziona, 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</p>	<p>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</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b>) Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ,</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE,</b>) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<b>SOJ,</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 337,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 102 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,8 <b>w tym cukry [g]</b> 90,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,2 <b>Sól [g]</b> 9,7</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-31 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-04 sobota	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo 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-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sy pko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka wykwintna 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 ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 403,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 338,3 w tym cukry [g] 69,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Sól [g] 9,7
2025-01-05 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 150 g ( <u>GLU 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, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU 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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 632,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 385,7 w tym cukry [g] 104,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 9,2	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-31 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-05 niedziela	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna 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-wędzona, 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> ) Banan 1szt. 1 szt Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 249,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 112 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,4 <b>w tym cukry [g]</b> 100 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,5 <b>Sól [g]</b> 7,7
	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-wędzona, 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> ) Gruszka 1szt. 150 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> ) Poledwica 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 jabłek* 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 JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt