

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-12-22 poniedziałek	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki pszenne 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z porzeczki 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 478,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 396,1 w tym cukry [g] 83,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 8
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 426,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 382,2 w tym cukry [g] 84,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 4,8
	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-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt	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>) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 193,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,9 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 338,3 w tym cukry [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 7,5
2025-12-23 wtorek	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielenogórska 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 328,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 363,1 w tym cukry [g] 81,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 7,5

2025-12-23 wtorek	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki 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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 086,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,8 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 325,2 w tym cukry [g] 68,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 6
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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>) Sałata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 142,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,5 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 306,2 w tym cukry [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 45 Sól [g] 8,5
2025-12-24 środa	NSAČZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) 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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Barszcz z fasolą (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z suszu 250 ml		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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 717,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,8 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 420,9 w tym cukry [g] 128,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 9
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Barszcz czerwony z jajkiem (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Napar jabłkowy z/c 250 ml		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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 438,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 370,4 w tym cukry [g] 114,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-12-24 środa	NSACZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% pietruszkowe 5 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 20 g	Barszcz z fasolą (*) (bez cukru) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot z suszu b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 276,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,6 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 307 w tym cukry [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Sól [g] 9,4
	NSACZ- 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka duszony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Babka makowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) 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] 2 709,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 403,6 w tym cukry [g] 90,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 9,2
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka duszony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Babka piaskowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) 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] 2 554,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,7 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 389,2 w tym cukry [g] 108,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 8,3
	NSACZ- 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 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	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Filet z kurczaka duszony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 417,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 331,3 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 13,9

2025-12-26 piątek	NSACZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 916,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Tłuszcz [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 427,8 w tym cukry [g] 109,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 8,2
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab duszony 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 635,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,2 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 384,1 w tym cukry [g] 103,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 7,4
	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Sałata zielona 10 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab duszony 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () (bez cukru) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 474,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,4 Tłuszcz [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 316,2 w tym cukry [g] 78,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Sól [g] 8,3
2025-12-27 sobota	NSACZ- 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g		Koperkowa z ziemniakami () 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>) 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 515,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 390,7 w tym cukry [g] 97,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 6,4

2025-12-27 sobota	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczki 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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 344,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,8 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 354,3 w tym cukry [g] 86,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 7,1
	NSACZ- 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-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki 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 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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 346,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,4 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 346,2 w tym cukry [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 8
2025-12-28 niedziela	NSACZ- 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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g		Kaszubska () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z porzeczki 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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 384,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 348,5 w tym cukry [g] 98,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 9,1
	NSACZ- 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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g		Kaszubska () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki 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 porzeczki 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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 197,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,1 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 333,3 w tym cukry [g] 97 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-12-28 niedziela	NSACZ- 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 20 g	Kaszubska () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 315 w tym cukry [g] 70,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 9,6
2025-12-29 poniedziałek	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 ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 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 JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 175,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,5 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 348,3 w tym cukry [g] 100,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 6
	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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 080,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,3 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 342,1 w tym cukry [g] 98,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 Sól [g] 3,8
	NSACZ- 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 70 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 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	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z ryżem brązowym i warzywami* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Mandarynka 1 szt	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 053,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,4 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 299 w tym cukry [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 6,6

2025-12-30 wtorek	NSAČZ- 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 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 () 150 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzos kwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 630,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,7 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 401,6 w tym cukry [g] 109,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Sól [g] 9,4
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt		Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Buraczki gotowane () 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzos kwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 286,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 365,6 w tym cukry [g] 107 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 5
	NSAČZ- 6 Z ogr.latwo 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 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>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 () 150 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () b/c 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzos kwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 482,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 363 w tym cukry [g] 86,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Sól [g] 9,5
2025-12-31 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 692,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,3 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 388,5 w tym cukry [g] 79,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 7,7

2025-12-31 środa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek wiejski lekki 3% tŁ 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tŁ 0,2l 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 534,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,2 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 374,9 w tym cukry [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 6,3
	NSAČZ- 6 Z ogr.Łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tŁ.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek wiejski lekki 3% tŁ 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna 80% tŁ 5 g (<u>MLE</u> ,) Kielbasa Zielonogórska 20 g (<u>SOJ</u> ,) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami b/c () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) BrokuŁ gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tŁ.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u> ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 298 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,4 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 318,8 w tym cukry [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 10,9