

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-21 czwartek	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 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> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 40 g ( <u>SOJ</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE</u> )		Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> )		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 982,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 118 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 390,9 <b>w tym cukry [g]</b> 93,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,2 <b>Sól [g]</b> 7,6
	NSAČZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 40 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		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> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 701,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 113,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,2 <b>w tym cukry [g]</b> 80,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,9 <b>Sól [g]</b> 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-12-21 czwartek	NSACZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka konserwowa 20 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasztet z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Roszponka 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 818,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,1 Tłuszcz [g] 107,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 360,1 w tym cukry [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Sól [g] 8,9	
		2023-12-22 piątek	NSACZ- Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Paluch serowy 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 518,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 365,4 w tym cukry [g] 101,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 6,8
				NSACZ- Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pomidor 80 g	Paluch serowy 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-12-22 piątek	NSAČZ- Cukrzycowa	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g</p> <p>Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	<p>Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEČZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 150 g</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JEČZ.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Paluch serowy 1 szt</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal]</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 101,1</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 108,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,1</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,3</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 42,5</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,1</p> <p><b>Sól [g]</b> 9,4</p>
		2023-12-23 sobota	NSAČZ- Podstawowa	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Salatka z pomidora, roszponki, mozzarelli i oleju 150 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami ( )* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Mix салат 20 g</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal]</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 102</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 72,8</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,3</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 66</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,4</p> <p><b>Sól [g]</b> 9,5</p>
				NSAČZ- Łatwo strawna	<p>Koperkowa z ziemniakami ( )* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Potrąwka drobiowa ( ) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Buraczkki gotowane ( ) 150 g</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)</p> <p>Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix салат 20 g</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal]</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 101,8</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 63,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,3</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 74,7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5</p> <p><b>Sól [g]</b> 7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-12-23 sobota	NSACZ- Cukrzycowa	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 kiel.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salatka z pomidora, roszponki, mozzarelli i oleju 150 g ( <u>MLE, _</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Twarożek z ziołami 30 g ( <u>MLE, _</u> ) Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 494,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,8 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 360,8 w tym cukry [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 49 Sól [g] 9,7
2023-12-24 niedziela	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> )	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 () 200 g ( <u>MLE, _</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z suszu 250 ml Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</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> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 2 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 576,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,1 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 414,5 w tym cukry [g] 141,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 7,8
2023-12-24 niedziela	NSACZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ, _</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Barszcz czerwony z jajkiem (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB, _</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE, _</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml			Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 2 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 193,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,1 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 350 w tym cukry [g] 133,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-12-24 niedziela	NSAČZ- Cukrzycowa	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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, .</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Barszcz z fasolą (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB, .</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g ( <u>MLE, .</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, .</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c ( ) 150 g Kompot z porzeczki 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 JĘCZ, .</u> ) 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> ) Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE, .</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 471,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,5 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 373,1 w tym cukry [g] 92,5 Błonnik pokarmowy [g] 50 Sól [g] 8,6
2023-12-25 poniedziałek	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 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 Premium z piersi kurczaka wędzonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SÓZ, .</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE, .</u> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g		Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, .</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, .</u> ) Kapusta kiszona zasmażana 150 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Kompot z suszu 250 ml Babka makowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, .</u> ) Brokuł gotowany* 150 g		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> ) 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 Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, .</u> ) Sałata zielona 20 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 543,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,2 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 359,1 w tym cukry [g] 88,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 9,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-12-25 poniedziałek	NSACZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, )</u> Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, )</u> Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, S02, )</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE, )</u> Pomidor 80 g Rozzponka 20 g	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, )</u> Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, )</u>		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )</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 Salatka jarzynowa - dieta ( ) * 100 g ( <u>MLE, SEL, )</u> Salata zielona 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 424,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 363,4 w tym cukry [g] 130,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 7,4
	NSACZ- Cukrzykowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE, )</u> Ser żółty 30 g ( <u>MLE, )</u> Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE, )</u> Ser żółty 30 g ( <u>MLE, )</u> Salata zielona 5 g	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, )</u> Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Kapusta kiszona zasmażana 150 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Paluszki z kminkiem 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, )</u>	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt ( <u>MLE, )</u>	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> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa ( ) * 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, )</u> Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE, )</u> Mandarynka 2 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-12-26 wtorek	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 extra 82% 15 g ( <u>MLE, )</u> Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ, )</u> Sałatka z pomidora, miksusałat, mozzarelli i oleju 150 g ( <u>MLE, )</u>	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, )</u> Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, )</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-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, )</u> Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, )</u> Schab na kartkiwieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ćwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SO2, )</u> Sałata zielona 10 g	Ciasto piernik 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, GLU JECZ, może zawierać: SOJ, )</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 686,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,1 Tłuszcz [g] 103,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 347,1 w tym cukry [g] 90,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 9,7
	NSAČZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> Sałatka z pomidora, miksusałat, mozzarelli i oleju 150 g ( <u>MLE, )</u>	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, )</u>		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ, )</u> Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, )</u> Schab na kartkiwieprzowy, wędzony, parzony 40 g Buraczki gotowane () 100 g Sałata zielona 10 g	Ciasto marchewkowe bez cukru 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, )</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 384,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,8 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 314,8 w tym cukry [g] 71,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 7,5
	NSAČZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, )</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE, )</u> Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE, )</u> Papryka konserwowa 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, )</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE, )</u> Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE, )</u> Papryka konserwowa 20 g	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, )</u>	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Buraczki gotowane () 100 g 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> Schab na kartkiwieprzowy, wędzony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, )</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE, )</u> Ciasto marchewkowe bez cukru 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, )</u>





Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-12-28,czwartek	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g		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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 749 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 417,6 w tym cukry [g] 106,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sól [g] 11,2
	NSAČZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 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> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 503 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 368,1 w tym cukry [g] 96,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 8,1
	NSAČZ- Cukrzycowa	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> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	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> ) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</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> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt