

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 20 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-01 piątek	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2581.07 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.07 g; WW: 34.77 Por;	Wartość energetyczna: 2345.09 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 347.83 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 6.42 g; WW: 32.81 Por;	Wartość energetyczna: 2300.09 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 8.62 g; WW: 27.31 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-02 sobota	Śniadanie	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-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	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-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 20 g
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-02 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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> Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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> Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b> Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2319.78 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 9.49 g; WW: 31.33 Por;	Wartość energetyczna: 2055.92 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 333.10 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 8.07 g; WW: 30.99 Por;	Wartość energetyczna: 2416.94 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 10.01 g; WW: 30.44 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna 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> ) Pyszka szynkowa-wędzonka a wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	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> ) Pyszka szynkowa-wędzonka a wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka a wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Południca premium- wędlina dr. średnio rozdz. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 20 g	
		Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 90 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-03 niedziela	PD			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
	Kolacja	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 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z ryżu i brokułów 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 150 g ( <u>MLE, SEL,</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z ryżu i brokułów 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )
	PN	Mandarynka 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 2 szt
		Wartość energetyczna: 2655.68 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 374.31 g; W tym cukry: 102.72 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 8.47 g; WW: 34.18 Por;	Wartość energetyczna: 2190.37 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 334.52 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.84 g; WW: 31.27 Por;	Wartość energetyczna: 2407.12 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sól: 8.25 g; WW: 30.77 Por;

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],*

*Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,*

*Tłuszcz - Tłuszcz,*

*Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,*

*Sól - Sól,*

*K - Potas,*

*Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*

*Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,*

*- % energii z białka,*

*Ener. z T - % energii z tłuszczu,*

*- % energii z węglowodanów,*

*Ener. z Bł. - % energii z błonnika,*

*W tym cukry - w tym cukry,*

*WW - WW,*