

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEČZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEČZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g
		Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-04 poniedziałek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	PN	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2268.14 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.79 g; WW: 31.37 Por;	Wartość energetyczna: 2344.48 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 8.32 g; WW: 30.75 Por;	Wartość energetyczna: 2426.04 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 91.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 9.17 g; WW: 28.84 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

NSAČZ- 1 Podstawowa		NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka z poł. kaw.mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka z poł. kaw.mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Pomidor 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-05 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,)	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata lodowa 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-05 wtorek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2637.69 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; W tym cukry: 74.63 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.37 g; WW: 34.99 Por;	Wartość energetyczna: 2459.83 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 7.21 g; WW: 34.54 Por;	Wartość energetyczna: 2384.15 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 327.47 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 7.78 g; WW: 28.47 Por;
2024-03-06 środa	Śniadanie	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 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	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>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-06 środa	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Twarożek 20 g (MLE.) Rzodkiew biała 20 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ćwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SO2.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-06 środa	PN	Mandarynka 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Mandarynka 2 szt
		Wartość energetyczna: 2378.87 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; W tym cukry: 101.40 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 10.66 g; WW: 32.95 Por;	Wartość energetyczna: 2122.02 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 8.73 g; WW: 29.41 Por;	Wartość energetyczna: 2404.13 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 368.43 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 47.14 g; Sól: 11.25 g; WW: 32.10 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,