

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ. 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.) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
PD			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-05 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Roszponka 20 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Roszponka 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 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>) Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2586.94 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 378.24 g; W tym cukry: 113.15 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2218.32 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 103.23 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2408.01 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 91.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 11.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 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.) Pomidor 20 g
		Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-06 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 80 g
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2338.16 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 378.80 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2181.72 kcal; Białko ogółem: 72.42 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 361.08 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2325.55 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 44.17 g; Sól: 10.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)
		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.) Mix sałat 20 g
		Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-07 niedziela	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2718.29 kcal; Białko ogółem: 136.83 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; W tym cukry: 127.22 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2576.08 kcal; Białko ogółem: 136.21 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; W tym cukry: 116.68 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2653.70 kcal; Białko ogółem: 136.93 g; Tłuszcz: 97.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 45.23 g; Sól: 9.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masto 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masto 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 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.) Ogórek kiszony 20 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkiowy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkiowy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkiowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
PD			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-08 poniedziałek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> .) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (<u>SEL</u> .) Kalafior gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> .) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (<u>SEL</u> .) Kalafior gotowany* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> .) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (<u>SEL</u> .) Kalafior gotowany* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> .) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2460.79 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 374.99 g; W tym cukry: 115.40 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2303.30 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 361.20 g; W tym cukry: 112.39 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2507.86 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 396.56 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 50.63 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masto 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb pszenny 50 g (GLUPSZ.) Masto 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Roszponka 20 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Roszponka 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-09 wtorek	PD			Jogurt naturalny 3% tł. 1 szt 1 szt (MLE.)
	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix sałat 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix sałat 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix sałat 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2602.76 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 356.75 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2218.51 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2365.39 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 90.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 8.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-10 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Maso 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Rzepa biała 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Maso 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rzepa biała 80 g
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JE CZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
PD				Kiwi 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-10 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2655.72 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 400.38 g; W tym cukry: 94.24 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2428.27 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 359.50 g; W tym cukry: 79.21 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2605.66 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 386.46 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 46.02 g; Sól: 9.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka konserwowa 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-11 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 350 g (GLU PSZ. MLE. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.)	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 350 g (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 350 g (GLU PSZ. MLE. SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	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.) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Roszponka 20 g
PN	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-11 czwartek	Wartość energetyczna: 2977.75 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 104.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 390.24 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2620.15 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 345.60 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2811.32 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 105.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 49.25 g; Sól: 9.07 g;

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,