

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-07 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAÇZ- 1 Podstawowa	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR,) Salatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR,) Salatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Mix salat 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Papryka świeża 20 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE,)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-07 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-07 czwartek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 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.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Pomidor 80 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2734.64 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 420.51 g; W tym cukry: 131.50 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 6.19 g; WW: 38.83 Por;	Wartość energetyczna: 2704.25 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 421.76 g; W tym cukry: 128.78 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 6.24 g; WW: 39.54 Por;	Wartość energetyczna: 2583.66 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.70 Por;
2024-03-08 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 ŻYT.) 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 ŻYT.) 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.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-07 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-08 piątek	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.) Salatka 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 Salatka 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.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 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 ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Roszponka 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	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; WW: 34.21 Por;	Wartość energetyczna: 2294.32 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; W tym cukry: 103.23 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.04 g; WW: 32.28 Por;	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; WW: 27.58 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-07 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-09 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 ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.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 ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.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 ŻYT.) 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 porzeczeki 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 JECZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-07 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-09 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica 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 JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica 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.) Poledwica 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 JECZ.) Pomidor 80 g
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2326,16 kcal; Białko ogółem: 78,68 g; Tłuszcz: 62,30 g; Kw. tł. nasy.: 23,04 g; Węglowodany ogółem: 374,80 g; W tym cukry: 76,03 g; Błonnik pok.: 33,46 g; Sól: 9,33 g; WW: 34,16 Por;	Wartość energetyczna: 2169,72 kcal; Białko ogółem: 72,52 g; Tłuszcz: 52,30 g; Kw. tł. nasy.: 22,04 g; Węglowodany ogółem: 357,08 g; W tym cukry: 71,97 g; Błonnik pok.: 26,94 g; Sól: 6,76 g; WW: 33,13 Por;	Wartość energetyczna: 2313,55 kcal; Białko ogółem: 77,80 g; Tłuszcz: 79,32 g; Kw. tł. nasy.: 23,11 g; Węglowodany ogółem: 342,16 g; W tym cukry: 49,05 g; Błonnik pok.: 45,97 g; Sól: 10,04 g; WW: 29,66 Por;
2024-03-10 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 ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Poledwica 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 Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-07 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-10 niedziela	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Mix salat 20 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 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	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.) Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki 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 JECZ.) 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.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Salata 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-07 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-10 niedziela	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; WW: 32.62 Por;	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; WW: 31.18 Por;	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; WW: 28.46 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,