

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSĄCZ- 1 Podstawowa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|---|---|
| 2024-05-10 piątek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) | 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.) 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 | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 5 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSĄCZ- 1 Podstawowa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|---------|--|--|---|
| 2024-05-10 piątek | Obiad | Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) | Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml |
| | PD | | | Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSĄCZ- 1 Podstawowa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|---|--|
| 2024-05-10 piątek | PN | Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2722.34 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 95.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 390.36 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.32 g; | Wartość energetyczna: 2201.73 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 92.25 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 4.23 g; | Wartość energetyczna: 2572.33 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 106.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 325.19 g; W tym cukry: 41.74 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 9.27 g; |
| 2024-05-11 sobota | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSĄCZ- 1 Podstawowa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-------|--|---|---|
| 2024-05-11 sobota | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml |
| | PD | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSĄCZ- 1 Podstawowa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|---------|---|--|---|
| 2024-05-11 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.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 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.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) |
| | | | Wartość energetyczna: 2283.71 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 11.15 g; | Wartość energetyczna: 2172.24 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 328.76 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 8.63 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSĄCZ- 1 Podstawowa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|----------------------|-----------|---|--|---|
| 2024-05-12 niedziela | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, 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.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSĄCZ- 1 Podstawowa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|----------------------|---------|---|---|---|
| 2024-05-12 niedziela | Obiad | Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g | Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml |
| | PD | | | Maślanka 200 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSĄCZ- 1 Podstawowa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|----------------------|----|--|--|---|
| 2024-05-12 niedziela | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE.</u>) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2465.83 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 7.01 g; | Wartość energetyczna: 2231.43 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 6.21 g; | Wartość energetyczna: 2408.08 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 8.02 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSĄCZ- 1 Podstawowa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------------|-----------|--|---|--|
| 2024-05-13 poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 20 g Papryka świeża 20 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSĄCZ- 1 Podstawowa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------------|---------|---|--|---|
| 2024-05-13 poniedziałek | Obiad | Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml |
| | PD | | | Gruszka 1szt. 150 g |
| | 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSĄCZ- 1 Podstawowa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------------|----|--|---|---|
| 2024-05-13 poniedziałek | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2521.71 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 6.72 g; | Wartość energetyczna: 2342.10 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 5.12 g; | Wartość energetyczna: 2210.50 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 69.18 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 6.87 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSĄCZ- 1 Podstawowa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|---|---|
| 2024-05-14 wtorek | 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 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.) Sałata zielona 10 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-05-14 wtorek

| | NSĄCZ- 1 Podstawowa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------|---|--|---|
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kalaflor gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Kalaflor gotowany* 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml |
| PD | | | Sok pomidorowy 200 ml |
| 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.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 Ogórek świeży 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.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 Pomidor 80 g | Jabłko 1 szt 1 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSĄCZ- 1 Podstawowa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|----|---|---|---|
| 2024-05-14 wtorek | PN | Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE,) |
| | | Wartość energetyczna: 2321.30 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 348.51 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 7.18 g; | Wartość energetyczna: 2179.26 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 5.53 g; | Wartość energetyczna: 2283.79 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 8.99 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,