

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> 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> Paszтет pieczony drobiowy 50 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb pszenny 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b> Bułka pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Pomidor 80 g 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> Jajko gotowane kl M 0,5 szt <b>(JAJ.)</b> Ogórek kiszony 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-11 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczki* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczki* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczki* 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta drobiowo-warzyw na ćw z kurczaka () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta drobiowo-warzyw na ćw z kurczaka () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta drobiowo-warzyw na ćw z kurczaka () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-11 poniedziałek	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) 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; WW: 34.17 Por;	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; WW: 33.63 Por;	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; WW: 34.72 Por;
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Bułka pszenno-żytni 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Bułka graham-pszenno-żytni 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-12 wtorek	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-12 wtorek	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> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mix sałat 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mix sałat 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )	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> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mix sałat 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chałka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-12 wtorek	<p>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; WW: 32.53 Por;</p>	<p>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; WW: 29.68 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2302.39 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 298.42 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 8.77 g; WW: 26.10 Por;</p>
2024-03-13 środa Śniadanie	<p>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 ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g</p>	<p>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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Rzepa biała 80 g</p>
II ŚN			<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-13 środa	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU</b> <b>PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU</b> <b>JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ) 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
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> <b>ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> <b>ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> )	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU ŻYT, GLU</b> <b>JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-13 środa	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ, JAJ.</u></b> )		Paluszki z kminkiem 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> <b><u>MLE.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> <b><u>GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )
		Wartość energetyczna: 2716.47 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 402.18 g; W tym cukry: 91.24 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 7.67 g; WW: 36.29 Por;	Wartość energetyczna: 2489.02 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 5.75 g; WW: 33.89 Por;	Wartość energetyczna: 2666.41 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 46.02 g; Sól: 9.87 g; WW: 34.24 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,