

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-15 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 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-15 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop 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 łop 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 łop 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, MLE.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 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, ŻYT.) 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, ŻYT.) 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 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-15 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; K: 4564.32 mg;	Wartość energetyczna: 2696.15 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 357.60 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 6.68 g; K: 3601.45 mg;	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; K: 4673.20 mg;
2024-02-16 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, MLE.) Masło 83% tł. 15 g Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 15 g Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Bułka pszenno-żytni 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Bułka graham-pszenno-żytni 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-02-16 piątek

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEČZ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEČZ.) Ziemniaki z koperkiem 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 jablek* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEČZ.) Ziemniaki z koperkiem 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 kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml
PD			Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.)
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) 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,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g
PN	Paluch serowy 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Paluch serowy 1 szt Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-16 piątek		Wartość energetyczna: 2429.36 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; W tym cukry: 101.40 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 6.74 g; K: 4065.49 mg;	Wartość energetyczna: 2217.85 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 324.57 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 6.15 g; K: 3678.70 mg;	Wartość energetyczna: 2512.45 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 104.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 312.86 g; W tym cukry: 42.18 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 9.39 g; K: 4003.25 mg;
2024-02-17 sobota	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-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-17 sobota	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 () 150 g (MLE, SEL.) Kompot z porzeczek 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 porzeczek 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 b/c () 150 g (MLE, SEL.) Kompot z porzeczek 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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 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.) Poledwica 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 JECZ.) 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.) 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.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-17 sobota		Wartość energetyczna: 2268.86 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 11.14 g; K: 3744.03 mg;	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; K: 4175.89 mg;	Wartość energetyczna: 2356.95 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 46.34 g; Sól: 11.33 g; K: 4600.66 mg;
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-02-18 niedziela

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 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 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 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
PN	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSAÇZ- 1 Podstawowa	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-18 niedziela	<p>Wartość energetyczna: 2368.38 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 340.17 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 6.98 g; K: 3818.58 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2133.98 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 303.84 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 6.18 g; K: 3758.05 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2310.63 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 309.79 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 7.99 g; K: 4175.97 mg;</p>
2024-02-19 poniedziałek	<p>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 ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka węzónka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, S02,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka węzónka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, S02,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p>	<p>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,) Szynka Premium z piersi kurczaka węzónka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, S02,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-19 poniedziałek	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 20 g
	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 porzeczeki 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 porzeczeki 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 porzeczeki 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 extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 80 g Salata 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 extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 80 g Salata 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-19 poniedziałek	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2587.47 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 6.50 g; K: 3640.00 mg;	Wartość energetyczna: 2509.86 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 373.00 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 6.95 g; K: 3108.74 mg;	Wartość energetyczna: 2278.06 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 6.65 g; K: 3467.38 mg;

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,