

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAÇZ- 1 Podstawowa	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-17 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 20 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt ( <b>MLE,</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-17 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka biała b.wędzenia wieprz. parz. z wodą dodaną 40 g <b>(SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.)</b> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb pszenny 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Bułka pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka biała b.wędzenia wieprz. parz. z wodą dodaną 40 g <b>(SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.)</b> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka biała b.wędzenia wieprz. parz. z wodą dodaną 40 g <b>(SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.)</b> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2297.95 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2222.66 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 101.31 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2306.82 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 8.62 g;
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b> Salatka jarzynowa (*) 80 g <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Chleb pszenny 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Bułka pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b> Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g <b>(MLE, SEL.)</b> Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b> Salatka jarzynowa (*) 80 g <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAÇZ- 1 Podstawowa	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-18 czwartek	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 20 g
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka konserwowa 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka konserwowa 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSAÇZ- 1 Podstawowa	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-18 czwartek	<p>Wartość energetyczna: 2603.60 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 389.25 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 11.17 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2290.32 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; W tym cukry: 83.56 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.16 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2395.82 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 10.71 g;</p>	
2024-04-19 piątek	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Kasza manna na mleku 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 20 g (<b>MLE.</b>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Kasza manna na mleku 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Chleb pszenny 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 20 g (<b>MLE.</b>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>) Ser żółty 50g (<b>MLE.</b>) Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g</p>
	II ŚN		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE.</b>) Twaróg półtłusty 20 g (<b>MLE.</b>) Salata zielona 10 g</p>	
Obiad	<p>Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<b>SEL.</b>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos koperkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<b>RYB.</b>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g Sos koperkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<b>SEL.</b>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<b>RYB.</b>) Sos koperkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<b>SEL.</b>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSAÇZ- 1 Podstawowa	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-19 piątek	PD		Maślanka 200 ml <b>(MLE.)</b>	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g <b>(JAJ, MLE.)</b> Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g <b>(MLE.)</b>	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Bułka pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g <b>(JAJ, MLE.)</b> Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g <b>(MLE.)</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g <b>(JAJ, MLE.)</b> Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g <b>(MLE.)</b>
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt <b>(MLE.)</b> Chalka 30 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt <b>(MLE.)</b>	
	Wartość energetyczna: 2751.33 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 99.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 376.67 g; W tym cukry: 101.56 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2381.94 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 332.58 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2487.56 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 97.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 309.12 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 8.10 g;	
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml <b>(MLE, GLU JEÇZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g <b>(SOJ.)</b> Serek Fromage 40 g <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml <b>(MLE, GLU JEÇZ.)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g <b>(SOJ.)</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g <b>(SOJ.)</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-20 sobota	II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> )		
		Wartość energetyczna: 2422.68 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 95.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2285.53 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 306.92 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2569.12 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 99.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 332.01 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 11.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pyszta schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Pyszta schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udka pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z buraczków i jabłki z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udka gotowane bez skóry 1szt. 210 g Salatka z buraczków i jabłki z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-21 niedziela	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2870.56 kcal; Białko ogółem: 141.18 g; Tłuszcz: 110.32 g; Kw. tł. nasy.: 41.69 g; Węglowodany ogółem: 347.38 g; W tym cukry: 103.41 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2602.11 kcal; Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 101.90 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2710.46 kcal; Białko ogółem: 137.25 g; Tłuszcz: 96.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 43.84 g; Sól: 9.03 g;
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	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 extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g	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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAÇZ- 1 Podstawowa	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-22, poniedziałek	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Paluszki z kminkiem 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
			Wartość energetyczna: 2441.42 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 379.23 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2252.27 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 4.78 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,*