

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. MLE.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kalafior gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza gryczana 200 g Kalafior gotowany* 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-20 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> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Twarożek z koperkiem 70 g <b>(MLE.)</b> Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Chleb pszenny 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Bułka pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Twarożek z koperkiem 70 g <b>(MLE.)</b> Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt 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> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Twarożek z koperkiem 70 g <b>(MLE.)</b> Ogórek kiszony 80 g
	PN	Paluch serowy z ziołami 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Paluch serowy z ziołami 1 szt
		Wartość energetyczna: 2312.33 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 8.23 g; WW: 31.26 Por;	Wartość energetyczna: 2252.69 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 336.84 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.01 g; WW: 31.36 Por;	Wartość energetyczna: 2274.82 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 326.23 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 43.38 g; Sól: 10.04 g; WW: 28.30 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-21 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</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. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ**

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-21 środa	PD			Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt ( <b>MLE</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> Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Chleb pszenny 50 g <b>(GLU PSZ)</b> Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE)</b> Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	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> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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: 2161.12 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.98 g; WW: 29.07 Por;	Wartość energetyczna: 2254.53 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 343.41 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.10 g; WW: 32.31 Por;	Wartość energetyczna: 2168.19 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 9.60 g; WW: 26.77 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-22 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 ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <b>MLE, SEL.</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 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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> ) Sałatka jarzynowa (*) 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 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> ) 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 ZYT.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-22 czwartek	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> 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 JĘCZ.)</b> Chleb pszenny 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Bułka pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% 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> 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 JĘCZ.)</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	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Sok warzywny 0,3l 1 szt <b>(SEL.)</b>
		Wartość energetyczna: 2668.60 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 401.15 g; W tym cukry: 105.09 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 11.22 g; WW: 36.11 Por;	Wartość energetyczna: 2431.32 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.01 g; WW: 32.09 Por;	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; WW: 28.75 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-23 piątek	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 83% tł. 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 salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 83% tł. 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 salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Mix salat 20 g
	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> ) Salata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-23 piątek	Obiad	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 tłuszczem i koperkiem () 200 g <b>(MLE.)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g <b>(SEL.)</b> Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g <b>(MLE.)</b> Sos koperkowy () 100 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g <b>(RYB.)</b> Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g <b>(SEL.)</b> Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g <b>(MLE.)</b> 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 jabłek* b/c 250 ml
		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 ZYT.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g <b>(JAJ, MLE.)</b> Sałatka 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 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g <b>(JAJ, MLE.)</b> Sałatka 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 ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt <b>(MLE.)</b>	



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ**

NSACZ- 1 Podstawowa		NSACZ- 2 Łatwo strawna	NSACZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-23 piątek	Wartość energetyczna: 2844.48 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 103.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 390.13 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 6.33 g; WW: 35.83 Por;	Wartość energetyczna: 2551.09 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 6.47 g; WW: 33.75 Por;	Wartość energetyczna: 2578.61 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 100.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 322.48 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 8.11 g; WW: 28.23 Por;
2024-02-24 sobota	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml <b>(MLE, GLU JECZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g <b>(SOJ.)</b> Serek fromage naturalny 80g 0,5 szt <b>(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 JECZ.)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% 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> Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</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
II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-02-24 sobota

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Koprot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Koprot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE,</b> ) 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 Koprot z porzeczki czerwonej i jabłek* 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-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% 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> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica premium- wedlina dr. srednio 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-pszenno 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-24 sobota	Wartość energetyczna: 2372.45 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 11.85 g; WW: 29.76 Por;	Wartość energetyczna: 2300.26 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 319.09 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 7.75 g; WW: 29.28 Por;	Wartość energetyczna: 2546.05 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 46.87 g; Sól: 10.02 g; WW: 29.38 Por;
2024-02-25 niedziela	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% 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.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 80 g Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 80 g Pomidorki koktajlowe 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% 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.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 80 g Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 80 g Pomidorki koktajlowe 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-25 niedziela	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-25 niedziela	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</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 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g <b>(SOJ.)</b> Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g <b>(MLE, SEL.)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g <b>(SOJ.)</b> Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g <b>(MLE, SEL.)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</b> 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> Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g <b>(MLE, SEL.)</b>
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2939.66 kcal; Białko ogółem: 139.91 g; Tłuszcz: 112.38 g; Kw. tł. nasy.: 43.47 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 8.98 g; WW: 32.57 Por;	Wartość energetyczna: 2671.21 kcal; Białko ogółem: 137.53 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 102.12 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.38 g; WW: 32.55 Por;	Wartość energetyczna: 2777.76 kcal; Białko ogółem: 135.98 g; Tłuszcz: 98.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 360.51 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 44.88 g; Sól: 8.91 g; WW: 31.55 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,