

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie		
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Chleb mieszany pszemno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-20 poniedziałek	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			Gruszka 1szt. 150 g
	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 z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	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> ) 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 Sałata 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> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-20 poniedziałek	<p>Wartość energetyczna: 2434.94 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 379.07 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 6.24 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2254.07 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 343.90 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 4.78 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2243.59 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 336.88 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 8.73 g;</p>
2024-05-21 wtorek Śniadanie	<p>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 ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<b>RYB, SEL.</b>) Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<b>SOJ.</b>)</p>	<p>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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>) Twaróg półtłusty 60 g (<b>MLE.</b>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<b>SOJ.</b>)</p>	<p>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>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<b>RYB, SEL.</b>) Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<b>SOJ.</b>)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-21 wtorek	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 20 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kasza gryczana 200 g Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-21 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Gruszka 1szt. 150 g
		Wartość energetyczna: 2527.41 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 392.42 g; W tym cukry: 108.23 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2299.96 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 102.83 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2472.39 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 365.60 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 43.78 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-22 środa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 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> ) Mandarynka 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka 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> ) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka konserwowa 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-22 środa	Obiad	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	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> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-22 środa	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 ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )
		Wartość energetyczna: 2727.99 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2430.83 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 352.58 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2332.05 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 9.92 g;
2024-05-23 czwartek	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 ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy ( ) 60 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb pszenno-żytni 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> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-23 czwartek	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
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięсно-warzywny m, z miesa wieprzowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g Sałatka szwedzka z olejem 150 g ( <b>GOR.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięсно-warzywny m, z miesa wieprzowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięсно-warzywny m, z miesa wieprzowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b>GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-23 czwartek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u></b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Paluszki z kminkiem 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )	
		Wartość energetyczna: 2896.81 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 104.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 378.76 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2508.22 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2698.38 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 105.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 336.17 g; W tym cukry: 35.92 g; Błonnik pok.: 43.43 g; Sól: 13.59 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,