

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAÇZ- 1 Podstawowa	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-12 piątek	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Salata zielona 5 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 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 jabłek* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 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 kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
PD			Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-12 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2662.46 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 378.03 g; W tym cukry: 103.57 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2141.85 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 4.35 g;	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;
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-13 sobota	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot z porzeczki 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 porzeczki 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 porzeczki 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.)
		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;	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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAÇZ- 1 Podstawowa	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEÇZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEÇZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 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 gotowane 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 gotowane 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.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSAÇZ- 1 Podstawowa	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-14 niedziela	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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 JECZ.) 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	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2382.78 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2148.38 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; W tym cukry: 85.17 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2325.03 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; W tym cukry: 60.35 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 7.99 g;	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	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.) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	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.) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAÇZ- 1 Podstawowa	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-15, 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SÓL.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2543.08 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 372.79 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2363.47 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 346.48 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2233.67 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 10 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kalafior gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ) Kasza gryczana 200 g Kalafior gotowany* 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) 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) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-16 wtorek	PN	Paluch serowy z ziołami	1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2313.27 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2177.63 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 325.14 g; W tym cukry: 85.69 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2275.76 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 10.05 g;
2024-04-17 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAÇZ- 1 Podstawowa	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-17 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Kiwi 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2292.97 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2217.67 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2300.03 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 314.71 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 9.29 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,