

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-30 wtorek	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (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.) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 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.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Pomidor 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-04-30 wtorek

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.)	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-30 wtorek	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 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata lodowa 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-30 wtorek		Wartość energetyczna: 2627.29 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2383.01 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 352.93 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2446.32 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 8.28 g;
2024-05-01 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-01 środa	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Twarożek 20 g (MLE.) Rzodkiew biała 20 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE. S02.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-01 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 50 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>) Brokuł gotowany* 100 g Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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>) Brokuł gotowany* 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	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>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2555.42 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 387.67 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2282.57 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2473.98 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 46.65 g; Sól: 11.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-02 czwartek	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 ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix sałat 20 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.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix sałat 20 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Papryka świeża 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-02 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
		PD		Kefir 2% tł 200 ml (MLE,)
2024-05-02 czwartek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-02 czwartek	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2727.15 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 414.81 g; W tym cukry: 122.88 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2676.50 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 401.26 g; W tym cukry: 120.12 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2598.37 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 94.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 40.22 g; Błonnik pok.: 43.80 g; Sól: 6.95 g;
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-03 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
		PD		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Roszponka 20 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka konserwowa 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-03 piątek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2528.00 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 369.71 g; W tym cukry: 111.60 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2219.38 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; W tym cukry: 103.28 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2431.57 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 323.55 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 11.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-04 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką 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
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-04 sobota	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2340.56 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 377.20 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2184.12 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2327.95 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 44.77 g; Sól: 10.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-05 niedziela	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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-05-05 niedziela

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 150 g 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 JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-05 niedziela	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2705.65 kcal; Białko ogółem: 134.70 g; Tłuszcz: 92.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; W tym cukry: 111.39 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2600.12 kcal; Białko ogółem: 135.37 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; W tym cukry: 109.07 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2713.27 kcal; Białko ogółem: 138.42 g; Tłuszcz: 103.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 329.44 g; W tym cukry: 59.39 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sól: 12.12 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,