

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Masło 83% tł. 15 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt Jabłko 1 szt 1	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Chleb pszenny 50 g Masło 83% tł. 15 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Ser żółty 30 g Ogórek kiszony 20 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml Makaron pełnoziarnisty z serem 350 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml Makaron z serem 350 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ*

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.Łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-02 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Masło 83% tł. 15 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb pszenny 50 g Masło 83% tł. 15 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g Bułka pszenna 50g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Mandarynka 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Mandarynka 2 szt
		Wartość energetyczna: 2523.81 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 385.80 g; W tym cukry: 111.58 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2344.20 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2455.32 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 344.72 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 7.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-03 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Masło 83% tł. 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 40 g Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml Chleb pszenny 50 g Masło 83% tł. 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 40 g Bułka pszenna 50g 1 szt Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 40 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Margaryna roślinna 80% tł 5 g Twarożek 20 g Rzodkiew biała 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-03 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml Sałatka szwedzka b/c () 150 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
		PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml
		Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Masło 83% tł. 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g Brokuł gotowany* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb pszenny 50 g Masło 83% tł. 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g Brokuł gotowany* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-03 środa	PN	Paluch serowy 70 g 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Paluch serowy 70 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2521.97 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 372.12 g; W tym cukry: 85.17 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2189.12 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 311.54 g; W tym cukry: 74.77 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2547.23 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 43.34 g; Sól: 11.95 g;
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Masło 83% tł. 15 g Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka jarzynowa (*) 100 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml Chleb pszenny 50 g Masło 83% tł. 15 g Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka jarzynowa (*) 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-04 czwartek	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Ser żółty 20 g Papryka świeża 20 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Masło 83% tł. 15 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb pszenny 50 g Masło 83% tł. 15 g Bułka pszenna 50g 1 szt Pomidor 80 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-04 czwartek	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2712.44 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 415.41 g; W tym cukry: 123.52 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2606.05 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 404.66 g; W tym cukry: 120.80 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2583.66 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 7.24 g;
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Masło 83% tł. 15 g Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt	Kakao z mlekiem 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml Chleb pszenny 50 g Masło 83% tł. 15 g Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Ser żółty 50 g Mandarynka 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt
	II ŚN			Sok warzywny 0,3l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-05 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g	Dyniowa z makaronem* 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g Sos koperkowy ( ) 100 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g Sos koperkowy ( ) 100 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Masło 83% tł. 15 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g Papryka konserwowa 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g Masło 83% tł. 15 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g Papryka konserwowa 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Roszponka 20 g



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-05 piątek	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Paluszki z kminkiem 50 g
		Wartość energetyczna: 2586.94 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 378.24 g; W tym cukry: 113.15 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2218.32 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 103.23 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2408.01 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 91.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 11.19 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,