

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-05 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Rzepa biała 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.dr.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 kieł.dr.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rzepa biała 80 g
	II SN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
P.D				Kiwi 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-05 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>)	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2637.90 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 380.38 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2372.57 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2522.24 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka konserwowa 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-06 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.)	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	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.) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	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.) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-06 czwartek	PN	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2977.75 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 104.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 390.24 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2620.15 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 345.60 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2847.32 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 106.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 49.25 g; Sól: 10.47 g;
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-07 piątek	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) 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 porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) 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 młodej z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-07 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 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.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g
	PN	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ. MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ. MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2737.70 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 393.74 g; W tym cukry: 105.56 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2201.73 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 92.25 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2599.66 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 106.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 42.22 g; Sól: 8.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszemno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 ost.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rozzponka 20 g	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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rozzponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 ost.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rozzponka 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-08 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 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 kapusty pekińskiej z olejem () 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.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna 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 JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-08 sobota	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: 2244.84 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 329.53 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 9.44 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: 2342.65 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 41.20 g; Sól: 9.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, 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.) Sałatka z pomidora i sałaty 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.) Sałatka z pomidora i sałaty 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.) Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-09 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 150 g (MLE.) 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.) Mizeria 150 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-09 niedziela	PN	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: 2466.51 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2231.43 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2408.75 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 320.89 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 7.93 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,