

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-10 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 ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 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 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 20 g Papryka świeża 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-10 poniedziałek	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 porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i 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 porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i 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 porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Arbuz 200 g
	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

NSAČZ- 1 Podstawowa		NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-10 poniedziałek	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE, S02.</u>)		
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Sok 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2565.28 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 84.36 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2375.35 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2300.75 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 348.74 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 6.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-11 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 kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 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 kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 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 kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 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.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-11 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kalaflor 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 JĘCZ.) Sałatka 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 Kalaflor gotowany* 150 g Sałatka 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 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.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) 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 JĘCZ.) 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.) Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-11 wtorek	PN	Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2456.32 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2313.77 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; W tym cukry: 88.94 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2418.81 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 9.12 g;
2024-06-12 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 ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 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 extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-12 środa	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g		
	Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sznycel drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta młoda zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ..</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta młoda zasmażana 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>
	PD	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-12 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2304.89 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 317.36 g; W tym cukry: 79.94 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2153.84 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2312.02 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 88.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 303.88 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 8.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-13 czwartek	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 ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Arbuz 200 g Roszponka 20 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 extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Arbuz 200 g Roszponka 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.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Arbuz 200 g Roszponka 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.) Ogórek kiszony 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-13 czwartek	Obiad	Ziemniaczana (.). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Ziemniaczana (.). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Ziemniaczana (.). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-13 czwartek	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-13 czwartek		Wartość energetyczna: 2670.78 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 419.57 g; W tym cukry: 128.09 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2397.15 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 113.47 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2504.80 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 365.01 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 11.67 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,