

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAÇZ- 1 Podstawowa	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna 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 83% tł. 20 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix sałat 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-22 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierka * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierka * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierka * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g (MLE.)	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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g (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 ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-22 piątek	Wartość energetyczna: 2844.48 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 103.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 390.13 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2475.09 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 346.05 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2578.61 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 100.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 322.48 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 8.11 g;
2024-03-23 sobota Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g
II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-23 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Gulasz wieprzowidy- dieta 200 g (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Gulasz wieprzowidy- dieta 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana 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 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, 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,) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, 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,) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-23 sobota	Wartość energetyczna: 2449.41 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; W tym cukry: 79.59 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2312.26 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2558.05 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 93.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sól: 10.03 g;
2024-03-24 niedziela	Sniadanie Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pyszka schabowa-wędzonka a wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pyszka schabowa-wędzonka a wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Pyszka schabowa-wędzonka a wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-24, niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 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.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, 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.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszeny 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 jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-24 niedziela	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2963.41 kcal; Białko ogółem: 142.45 g; Tłuszcz: 114.33 g; Kw. tł. nasy.: 44.19 g; Węglowodany ogółem: 360.83 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2694.96 kcal; Białko ogółem: 140.07 g; Tłuszcz: 86.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; W tym cukry: 102.12 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2801.51 kcal; Białko ogółem: 138.52 g; Tłuszcz: 100.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 359.54 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 44.88 g; Sól: 9.04 g;
2024-03-25 poniedziałek	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 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 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-25 poniedziałek	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-25 poniedziałek	PN	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2443.22 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 379.32 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2254.07 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 343.90 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2228.14 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 327.03 g; W tym cukry: 38.88 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 9.07 g;
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-26 wtorek	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE. SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE. SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE. SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 200 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-26 wtorek	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 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) 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>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) 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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	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>) Gruszka 1szt. 150 g
		Wartość energetyczna: 2521.49 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 390.74 g; W tym cukry: 106.78 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2304.34 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 355.78 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2405.87 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 362.09 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 44.74 g; Sól: 9.72 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,