

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-24 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g	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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-24 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-24 piątek	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. JAJ.</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 pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2609.73 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 391.74 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2328.97 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2397.78 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 9.19 g;
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb pszenny 100 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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-25 sobota	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-25 sobota	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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	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>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2555.37 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 375.09 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 38.60 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2352.27 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2624.49 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 47.39 g; Sól: 10.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, 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 szynkowa-wędzo- nka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pyszka szynkowa-wędzo- nka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 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.) Pyszka szynkowa-wędzo- nka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-05-26 niedziela

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
PD			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-26 niedziela	PN	Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Mandarynka 2 szt	
		Wartość energetyczna: 2514.91 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 357.30 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2178.64 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; W tym cukry: 94.24 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2266.34 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 8.23 g;
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Mix sałat 20 g 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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Mix sałat 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-27 poniedziałek	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ. SOJ, SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ. SOJ, SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-27 poniedziałek	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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	PN	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2324.21 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2317.63 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2475.19 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-28 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.) Połudwica 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.) Połudwica 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 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-28 wtorek	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 Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	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 porzeczki 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 porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-28 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 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-28 wtorek		Wartość energetyczna: 2627.29 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 372.76 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;
2024-05-29 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-29 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.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 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 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-29 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 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>) 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>) Brokuł gotowany* 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>) 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g
	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>) Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2591.42 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 392.57 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2258.57 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2486.48 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 375.93 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 41.60 g; Sól: 10.73 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,