

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-30 czwartek	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 ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Mix sałat 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.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Mix sałat 20 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Papryka świeża 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-30 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 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.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Pomidor 80 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 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.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-30 czwartek	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Przecier owocowy jabłko-brzoskwini a-twaróg 120g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2691.15 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 409.91 g; W tym cukry: 121.78 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2700.50 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 405.26 g; W tym cukry: 120.62 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2549.87 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 90.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 349.32 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 6.87 g;
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) 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.) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) 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.) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-31 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
		PD		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	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.) Papryka świeża 80 g Roszponka 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.) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-31 piątek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2538.87 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 371.04 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2166.29 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 325.58 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2442.43 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 92.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 10.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) 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 osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-01 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 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- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-01 sobota	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g 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: 2340.56 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 377.20 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2184.12 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2327.95 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 44.77 g; Sól: 10.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)
	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.) Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-06-02 niedziela

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Brokuł gotowany* 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (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., parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-02 niedziela	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2755.71 kcal; Białko ogółem: 137.06 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2606.12 kcal; Białko ogółem: 136.57 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; W tym cukry: 106.37 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2757.33 kcal; Białko ogółem: 139.58 g; Tłuszcz: 104.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 44.46 g; Sól: 11.26 g;
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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.) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 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.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-03 poniedziałek	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 20 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzec zkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzec zkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzec zkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-03 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>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Kalańfior 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>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Kalańfior gotowany* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Kalańfior gotowany* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2292.20 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2134.71 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 4.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80g Roszponka 20g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Roszponka 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Roszponka 20g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE.) Twaróg półtłusty 30g (MLE.) Pomidor 20g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-04 wtorek	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g</p> <p>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p> <p>Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>
	PD			Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-04 wtorek	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>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Szynka</p> <p>Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)</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>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Szynka</p> <p>Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Szynka</p> <p>Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)</p>
	PN	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1</p> <p>Por (<u>MLE.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-04 wtorek		Wartość energetyczna: 2704.71 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 98.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2301.56 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2467.34 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 8.79 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,