

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% 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		Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Paluch serowy 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 086,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 304,1 w tym cukry [g] 68,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 6,3
	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Paluch serowy 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 152 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 297,7 w tym cukry [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 7,1
2024-01-09 wtorek	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g		Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 778,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,7 Tłuszcz [g] 98,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 381,1 w tym cukry [g] 72,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-01-09 wtorek	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 20 g	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńa duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 287,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 314,4 w tym cukry [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sól [g] 7,8
2024-01-10 środa	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałatka z pomidora, rozszponki, mozzarelli i oleju 150 g (<u>MLE,</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SO2,</u>) Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 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>) Brokuł gotowany* 100 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 596,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 381,5 w tym cukry [g] 105,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 7,7	
	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałatka z pomidora, rozszponki, mozzarelli i oleju 150 g (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 20 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka Colesław b/c () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Buraczkki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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>) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 611,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,8 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 376,7 w tym cukry [g] 77,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Sól [g] 8

2024-01-11 czwartek	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GOR,</u>) Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mix sałat 20 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 851,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,6 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 425,3 w tym cukry [g] 122,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 6,8	
	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GOR,</u>) Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 20 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 547,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,1 Tłuszcz [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 343,9 w tym cukry [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 7,3
	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>)	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 632,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 392,2 w tym cukry [g] 139,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-01-12 piątek	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 20 g	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 521,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 350,8 w tym cukry [g] 80,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Sól [g] 9,2
-------------------	-------------------------	---	---	--	---	--	--	---