

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-31 niedziela	NSAČZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,_) Szynka Premium z piersi kurczaka wężonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, S02,_) Ser żółty 50 g (MLE,_) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	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 () 200 g (MLE,_) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 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,_) Sałatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,_)	Babka makowa 50g I (GLU PSZ, MLE, JAJ,_)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 990,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,5 Tłuszcz [g] 111,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 373,1 w tym cukry [g] 113,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 9,4
	NSAČZ- KARDIO- Cukrzyca	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 Premium z piersi kurczaka wężonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, S02,_) Twarożek 70 g (MLE,_) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,_) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,_) Ogórek kiszony 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 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 porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,_) 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,_) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,_)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,_) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-01-01 poniedziałek	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> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, )</u> Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</u> Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, )</u> Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Kompot z porzeczki 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> Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <u>MLE, )</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, )</u>	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 387,4 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 106,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339 <b>w tym cukry [g]</b> 81,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,9 <b>Sól [g]</b> 7,2
	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> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, )</u> Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	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> Sałata zielona 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</u> Szynka wieprzowa gotowana 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, )</u> Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki 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 JĘCZ, )</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE, )</u> Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE, )</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE, )</u> Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, )</u>

2024-01-02 wtorek	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ, _</u> )	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ, _</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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ciasto piernik 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 418,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,9 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 384,6 w tym cukry [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 8,6	
	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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ, _</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 20 g	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	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 wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,1 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 328,3 w tym cukry [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 10,6
2024-01-03 środa	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml ( <u>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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Mandarynka 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Gryskowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Gulasz z żołądków drobiowych* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g ( <u>MLE, _</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ, _</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> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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] 2 737,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,8 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 386,8 w tym cukry [g] 86,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 8,1	

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-01-03 środa	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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Mandarynka 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ, _</u> ) Papryka konserwowa 20 g	Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE, _</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 106,8 <b>Tłuszcz [g] 68,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,7</b> w tym cukry [g] 49,2 <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,9</b> Sól [g] 9,1
------------------	-------------------------	---	--	--	-------------------	---	---	---