

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-04 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-01-04 czwartek	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Polewica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta warzywna* 60 g (SEL) Salata zielona 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 757 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,4 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 380 w tym cukry [g] 98,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 8,4
	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	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) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Polewica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta warzywna* 60 g (SEL) Salata zielona 20 g	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 wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 678,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110 Tłuszcz [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 367,7 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Sól [g] 11,4
2024-01-05 piątek	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g		Kalafirowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 493,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,6 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 372,1 w tym cukry [g] 99,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 7,2

2024-01-05 piątek	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Mix salat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Paluszki z kminkiem 50g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 355,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 319,9 w tym cukry [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Sól [g] 8,6
2024-01-06 sobota	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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> ) Salatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )		Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kalafior gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 425,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,6 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 359,2 w tym cukry [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 9,3
	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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> ) Salatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior gotowany* 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki 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 JEJCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	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 wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 514,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 353,2 w tym cukry [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Sól [g] 9,5

2024-01-07 niedziela	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pyszta szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z ryżu i brokułów 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2740,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 388,5 w tym cukry [g] 102,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 8,6
	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pyszta szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 20 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z ryżu i brokułów 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt