

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-18 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-01-18 czwartek	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> )		Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp ( ) 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 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 ZYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli ( ) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 762,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Tłuszcz [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 371,3 w tym cukry [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 6,9
	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	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> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka konserwowa 20 g	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp ( ) 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki 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-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli ( ) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 597,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Tłuszcz [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 339 w tym cukry [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sól [g] 8
	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	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 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Mandarynka 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )		Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g ( <u>MLE,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g	Paluch serowy 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 330,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 331,5 w tym cukry [g] 81,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-18 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-01-19 piątek	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )	Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 406,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 313,4 w tym cukry [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 8,2		
		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )	Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g ( <u>MLE.</u> )	Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )		Paluch serowy 1 szt	
		Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )	Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )	Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> )	Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )	Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )		Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )	
2024-01-20 sobota	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Koperkowa z ziemniakami ( )* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Mini cripisy 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 180,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,4 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 347,6 w tym cukry [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 9,5		
		Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> )	Ryż na sypko 200 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )			
		Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )	Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Polędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )	Ogórek kiszony 80 g		Mix салат 20 g	
2024-01-20 sobota	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Koperkowa z ziemniakami ( )* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 189,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,5 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 340,7 w tym cukry [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 9,2		
		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )	Ryż na sypko 200 g	Potrąwka drobiowa ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )		Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )	Mini cripisy 1 szt
		Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )	Twarożek z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> )	Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Polędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )	Ogórek kiszony 80 g		Mix салат 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-18 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-01-21 niedziela	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 318,3 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 95,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,6 w tym cukry [g] 76,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>Sól [g]</b> 6,7
	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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> ) Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml ( <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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt