

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	NSAČZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Półedwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 484 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 378,7 w tym cukry [g] 82,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 7
	NSAČZ- 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>) Półedwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 174,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 333,4 w tym cukry [g] 68,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 6,9
	NSAČZ- 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>) Półedwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Paluch serowy z ziołami 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 191,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 341 w tym cukry [g] 83,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 6,5

2024-01-23 wtorek	NSACZ- 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Kalafior gotowany* 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluch serowy z ziołami 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 194,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,5 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 327,4 w tym cukry [g] 54,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 8,3
2024-01-24 środa	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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* 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-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.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kiwi 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 073,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 319,4 w tym cukry [g] 72,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 8,3
	NSACZ- 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 153,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 314,6 w tym cukry [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 9,4

2024-01-25 czwartek	NSACZ - KARDIO - Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) 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 Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Salatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kompot z porzeczeki 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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 632,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,3 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 392,6 w tym cukry [g] 90,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 10,2
	NSACZ - 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 Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Salatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 487,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 348 w tym cukry [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Sól [g] 8,4