

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1	2	3	4	5	6	7		
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2024-09-04 środa	NSACZ- KARDIO- 1 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.) 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 089,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,1 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 316,6 w tym cukry [g] 66,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 6,9	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 20 g (MLE.) Pomidor 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* 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 JE CZ.) 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 ost.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 009,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,8 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 284,7 w tym cukry [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sól [g] 7,6
	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Jabłko 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 106,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,2 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 329,1 w tym cukry [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-05 czwartek	NSACZ- KARDIO- 1 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 ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/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 natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 403,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 373,4 w tym cukry [g] 81,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 9,2	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 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>) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 160,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 310,6 w tym cukry [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 9,7
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g		Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 187,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 317,9 w tym cukry [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-06 piątek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Arbuz 200 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 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] 2 590,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,4 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 388,5 w tym cukry [g] 109,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 5,8	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 285,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,6 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 307,4 w tym cukry [g] 84,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 7
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Arbuz 200 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>)		Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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] 2 249,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 348,5 w tym cukry [g] 90,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 5,5