

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1	2	3	4	5	6	7		
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2024-09-12 czwartek	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 ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) pomidor 80 g roszponka 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany 100g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 442,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,1 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 347,8 w tym cukry [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 8,4	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) pomidor 80 g roszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany 100g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 375,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 327,2 w tym cukry [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 9,2
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Roszponka 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) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany 100g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 990,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,3 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 281,6 w tym cukry [g] 70,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-13 piątek	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 30 g Sliwka szt 2 szt		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 421 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 349 w tym cukry [g] 87,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 6,8
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sliwka szt 2 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Papryka świeża 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 237 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,2 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 301,2 w tym cukry [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 8,8
	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (MLE.)		Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 280 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 78,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-14 sobota	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, 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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Arbuz 200 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g 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 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Poledwica premium- wędlina dr. srednio rozd. 40 g (SOJ,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 298,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 372,3 w tym cukry [g] 99,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 10,1	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo 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,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Arbuz 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (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,) Poledwica premium- wędlina dr. srednio rozd. 40 g (SOJ,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 412,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 349,9 w tym cukry [g] 82,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 9,7
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 200 g		Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Poledwica premium- wędlina dr. srednio rozd. 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 113,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,1 Tłuszcz [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 340,9 w tym cukry [g] 80,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 9,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-15 niedziela	NSACZ-KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna 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-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 588,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 386,4 w tym cukry [g] 118,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 7,6	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 108,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 303,7 w tym cukry [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 6,5
	NSACZ-KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szpinak baby 20 g		Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 165,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 333,2 w tym cukry [g] 96,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 6,1