

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-16 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, 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.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 256,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,6 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 351,7 w tym cukry [g] 81,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 7,6
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	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.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 322,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,3 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 303 w tym cukry [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 8,2
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 180,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,5 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 315,9 w tym cukry [g] 66,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-17 wtorek	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,) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g		Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,)		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,) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 751,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,1 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 390,2 w tym cukry [g] 82,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 6,8
	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-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Pomidor 20 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) 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 JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 520,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,1 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 344 w tym cukry [g] 66,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 6,8
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g		Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Sałata zielona 20 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 588 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,8 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 369,1 w tym cukry [g] 80,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-18 środa	NSACZ- KARDIO- 1 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 ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SO2.) Kalafor gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 343,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 382,5 w tym cukry [g] 107,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 8,5	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.:łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Twarożek 20 g (MLE.) Rzodkiew biała 20 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafor gotowany* 150 g Buraczki gotowane () 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 ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 347,7 w tym cukry [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Sól [g] 7,9
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g		Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 066,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,6 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 330,6 w tym cukry [g] 100,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 8