

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-28 do dnia 2024-10-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-28 sobota	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynkowa Extra-wędziona wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 233,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,9 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 355,7 w tym cukry [g] 82,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 13,4
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr:latwo 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.) Szynkowa Extra-wędziona wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) 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 JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 088,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 323 w tym cukry [g] 59,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sól [g] 12,4
	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędziona wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g		Koperkowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 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 JĘCZ.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 038 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 321,7 w tym cukry [g] 79,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-28 do dnia 2024-10-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-29 niedziela	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, 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.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 319,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 350,1 w tym cukry [g] 90,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 6,8	
	NSACZ- KARDIO- 6 Zogri: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 a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml (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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 106,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 291,2 w tym cukry [g] 63,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 7
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JE CZ.) 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.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 083,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 316,4 w tym cukry [g] 87,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 6,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-28 do dnia 2024-10-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-30 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 1 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>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 462,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 377,9 w tym cukry [g] 81,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 6,9	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ograniczonym przyswajalnym 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>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szykowa 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	Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z makiem/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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 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] 2 141,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,5 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 329,2 w tym cukry [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 6,8
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</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 pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 80 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 266,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 355,5 w tym cukry [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-28 do dnia 2024-10-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-01 wtorek	NSACZ- KARDIO- 1 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ</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>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2374,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 353,5 w tym cukry [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 6,2	
	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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 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>) Salata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2174,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,3 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 304,3 w tym cukry [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 7,1
	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g		Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ</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>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2257,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 325,6 w tym cukry [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,8