

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-02 do dnia 2024-10-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-10-02 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 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.) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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 ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 270,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,5 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 362,2 w tym cukry [g] 98 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 7,2
	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 wielowarzywna 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 ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 191,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,2 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 330,3 w tym cukry [g] 78,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Sól [g] 7,9
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo 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 Sałata 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 ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,6 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 341,4 w tym cukry [g] 88,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-02 do dnia 2024-10-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-03 czwartek	NSĄCZ- 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-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g		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 ŻYT.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinią 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 483,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 379,8 w tym cukry [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 9,6
	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 ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 240,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 317 w tym cukry [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 10,1
	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g		Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinią 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 233,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 328,6 w tym cukry [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 6,6

2024-10-04 piątek	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 350 ml (GLUPSZ, 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR.) Pomidor 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLUPSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 573,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 373,8 w tym cukry [g] 94 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 6	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.iatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR.) Pomidor 100 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 267,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 292,8 w tym cukry [g] 69,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 7,3
	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 350 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (MLE.)		Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany* 150 g (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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLUPSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 180,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 333 w tym cukry [g] 74,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 5,5