

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	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) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		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) Ogórek kiszony 20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięs wp z topatki. 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa 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
PD		Chrupki kukurydziane 20 g	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-01 czwartek	Kolacja	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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		E: 2613.97 kcal; B: 92.49 g; T: 94.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; W: 362.33 g; W tym cukry: 69.41 g; Bł.: 28.46 α; Sól: 8.58 α;	E: 2690.38 kcal; B: 107.44 g; T: 104.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 355.55 g; W tym cukry: 34.58 g; Bł.: 42.98 α; Sól: 12.48 α;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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 Mandarynka 1 szt	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) Twarożek 60 g (MLE) Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pajdułka świeża 20 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE)

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-02 piątek	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2262.39 kcal; B: 97.91 g; T: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; W: 331.26 g; W tym cukry: 83.59 g; Bł.: 25.24 α; Sól: 6.74 α;	E: 2206.36 kcal; B: 95.49 g; T: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; W: 306.28 g; W tym cukry: 55.55 g; Bł.: 40.20 α; Sól: 8.23 α;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-02-03 sobota	Śniadanie	II ŚN	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-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	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) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)
				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) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Kalafior gotowany* 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-03 sobota	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2251.71 kcal; B: 85.03 g; T: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; W: 338.48 g; W tym cukry: 68.37 g; Bł.: 30.26 g; Sól: 9.78 g;	E: 2379.93 kcal; B: 91.86 g; T: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; W: 339.85 g; W tym cukry: 47.86 g; Bł.: 43.82 g; Sól: 10.10 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-04 niedziela	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE, ZYT.) 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, ZYT.) Ser żółty 50 g (MLE, ZYT.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE, ZYT.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE, ZYT.) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE, ZYT.) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ, ZYT.) Pomidor 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ZYT.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ZYT.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ZYT.) Schab gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, ZYT.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-04 niedziela			
PD			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
Kolacja		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- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
PN		Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Mandarvanka 2 szt
		E: 2499.51 kcal; B: 91.25 g; T: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; W: 360.64 g; W tym cukry: 101.52 g; Bł.: 30.89 α; Sól: 7.50 α:	E: 2316.19 kcal; B: 98.19 g; T: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; W: 340.84 g; W tym cukry: 67.38 g; Bł.: 41.75 α; Sól: 7.33 α: