

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|--|---|---|---|---------------------------------|---|---|--|
| | | Śniadanie | II ŚN | Obiad | PD | Kolacja | PN | SUMA |
| 2024-06-14 piątek | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Banan 1szt. 1 szt | | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chaika 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 539,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 383,2 w tym cukry [g] 118,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 5,8 |
| | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 397,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 330,3 w tym cukry [g] 93,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 7,8 |
| | NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) | | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chaika 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 198,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,6 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 343,1 w tym cukry [g] 99 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 5,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|---|---|--|---|
| 2024-06-15 sobota | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, 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>) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g | | 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 277,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 320,4 w tym cukry [g] 81,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 8 | |
| | 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>) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) | 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 350,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 317,2 w tym cukry [g] 61,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 10,1 |
| | NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | | Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobio wy, parzony, wędzony . 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 946,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 275,2 w tym cukry [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 7,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|--|---|---|---|--|--|
| 2024-06-16 niedziela | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 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.) Jabłko 1 szt 1 szt | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/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 drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta z brokula * 100 g | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 635,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,7 Tłuszcz [g] 99,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 323,5 w tym cukry [g] 97,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 9 | |
| | NSACZ- KARDIO- 6 Z oglatwo 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.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa drobiowo-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml | Kawa zbożowa z makiem/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 drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta z brokula * 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 612,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,7 Tłuszcz [g] 99,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 326,6 w tym cukry [g] 75,5 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 9,1 |
| | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | Grysiówka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sałatka z buraczków i jabłka () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta z brokula * 100 g | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 271,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,4 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 292,5 w tym cukry [g] 82,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 2024-06-17 poniedziałek | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW, ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g | Grochowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE.) Brokuł gotowany* 80 g | Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 452,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,2 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 379,8 w tym cukry [g] 93,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 6,3 | |
| | 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.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 10 g | Solferino (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Arbuz 200 g | Brokuł gotowany* 80 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 238,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,8 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 346 w tym cukry [g] 62,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 8,4 |
| | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW, ZYT.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g | | Solferino (bez mleka) (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Brokuł gotowany* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g | Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 143,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 336,3 w tym cukry [g] 80,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 5,7 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|--|---|--|---|---|---|
| 2024-06-18 wtorek | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE,) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL,) Twaróg półtłusty 20 g (MLE,) Mix sałat 20 g | Wielowarzywna z ziemniakami (.). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (MLE,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE,) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Banan 1szt. 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 369 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,9 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 375,6 w tym cukry [g] 99,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 6,5 | |
| | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.:łatwo przyswajalnych węglowodanów | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE,) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE,) | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Hummus 30 g (SEZ,) Pomidor 20 g | Wielowarzywna z ziemniakami (.). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (MLE,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE,) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Gruszka 1szt. 150 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 412,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,8 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 361,1 w tym cukry [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 7,4 |
| | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobio wy, parzony, wędzony . 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Mix sałat 20 g | | Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) (.). 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Marchew gotowana* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Banan 1szt. 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 051,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,9 Tłuszcz [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 333,3 w tym cukry [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 6,8 |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|-------------------|---|--|---|
| 2024-06-19 środa | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż 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) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Arbuz 200 g | | Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 70 g (MLE) 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 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) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 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] 2 436 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 354,4 w tym cukry [g] 94,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 6,1 |
| | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo 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) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Arbuz 200 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Papryka konserwowa 20 g | Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Salata zielona z kefirem 70 g (MLE) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Wafle ryżowe 30 g | 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 196 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,1 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 335,7 w tym cukry [g] 73,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 10,3 |
| | NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Arbuz 200 g | | Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dyńia duszona * 150 g (GLU PSZ) 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 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] 2 145,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,3 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 329 w tym cukry [g] 81,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 6,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|---|---|--|---------------------------|--|--|---|
| 2024-06-20 czwartek | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | | Barszcz czerwony z ziemniakami (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g | | Kawa zbożowa z makiem/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>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 465,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,7 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 359,6 w tym cukry [g] 69,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 7,9 |
| | 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Chrupki kukurydziane 20 g | Kawa zbożowa z makiem/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>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 660,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,2 Tłuszcz [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 347,7 w tym cukry [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 12,5 |
| | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g | | Barszcz czerwony z ziemniakami (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/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.) 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 388,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,1 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 342,5 w tym cukry [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 6,7 |