

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-06-24 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienne na mleku 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>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem/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>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobio wy,parzony,wędzony - 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 317,4 w tym cukry [g] 68,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 7,5
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 20 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/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>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobio wy,parzony,wędzony - 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 316,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,9 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 297,5 w tym cukry [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 8,6
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobio wy,parzony,wędzony - 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 065,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,2 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 297,6 w tym cukry [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-06-25 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,) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta warzywna () 80 g (SEL,) Salata zielona 20 g	Pieczarkowa z ziemniakami* (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Dynia 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,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Papryka świeża 80 g Salata 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] [kcal] 2 506,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 369,1 w tym cukry [g] 72,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 7,2	
	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,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Pasta warzywna () 80 g (SEL,) Salata 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,) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia 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,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 326,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,3 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 326,2 w tym cukry [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sól [g] 8,1
	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta warzywna () 80 g (SEL,) Salata zielona 20 g		Solferino* (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 90 g Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Dynia 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,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Pomidor 80 g Salata 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] [kcal] 2 302,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 348,1 w tym cukry [g] 71,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-06-26 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 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.) Pomidor 100 g		Zupa z soczewicy i ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode 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.) Mizeria 150 g (MLE.) 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-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędziona wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 340,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 361,4 w tym cukry [g] 81,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 9,5
	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.) Szynkowa Extra-wędziona wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 młode z koperkiem gotowane (.) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) 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 makiem/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.) Szynka piastowska-wędziona wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 266,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,4 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 349,7 w tym cukry [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sól [g] 9,4
	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 Extra-wędziona wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g		Grycikowa (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode 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-wędziona wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 070,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,4 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 316,4 w tym cukry [g] 73,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 8,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-06-27 czwartek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g (GOR) Pasta z brokuła * 100 g		Barszcz biały z ziemniakami (.). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Salata zielona z olejem 60 g		Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-t waróg 120g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 486,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 347,1 w tym cukry [g] 86,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 7,1
	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) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g (GOR) Pasta z brokuła * 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Barszcz biały z ziemniakami (.). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Salata zielona z olejem 60 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) 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) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-t waróg 120g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 520,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 96,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 329,1 w tym cukry [g] 58,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 7,9
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g (GOR) Pasta z brokuła * 100 g		Ziemniaczana (bez mleka) (.). 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Salata zielona z olejem 60 g		Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-t waróg 120g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 224,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 288,8 w tym cukry [g] 85,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-06-28 piątek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE ,) Płatki pszenne na mleku 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 ,) Dżem 20 g Arbuz 200 g Twarożek 40 g (MLE ,)		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Salatka 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 ZYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 332,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 340,5 w tym cukry [g] 114,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 8,2
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Ser żółty 50 g (MLE ,) Arbuz 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE ,) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Ogórek kiszony 20 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB ,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	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] 2 356,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,2 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 317,5 w tym cukry [g] 66,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 9,9
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE ,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Dżem 20 g Arbuz 200 g Twarożek 40 g (MLE ,)		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB ,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 150 g 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 ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 026,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 308,5 w tym cukry [g] 103,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 8