

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-04 do dnia 2024-07-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-04 czwartek	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g		Szpinakowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 754,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,8 Tłuszcz [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 364 w tym cukry [g] 83,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 6,7
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr:iatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka konserwowa 20 g	Szpinakowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 461,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Tłuszcz [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 309,1 w tym cukry [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-04 do dnia 2024-07-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-04 czwartek	<p>NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Pierś gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 488,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,6 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 325,2 w tym cukry [g] 64,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 5,8</p>	
2024-07-05 piątek	<p>NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Arbuz 200 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 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>) Papryka świeża 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 288,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 336,7 w tym cukry [g] 104,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 5,7</p>	
	<p>NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 5 g</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 287,9 w tym cukry [g] 59,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 7,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-04 do dnia 2024-07-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-05 piątek	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE,)		Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 079,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,7 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 306,3 w tym cukry [g] 90 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 5,3
2024-07-06 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 ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 100 g		Koperkowa z ziemniakami ()*. 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL,) Ryż na sypko 200 g 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 ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 141,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 328,5 w tym cukry [g] 73,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 11,2
2024-07-06 sobota	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,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Twarożek z ziołami 30 g (MLE,) Sałata 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 kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g 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 ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 996,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,9 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 295,9 w tym cukry [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 10

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-04 do dnia 2024-07-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-06 sobota	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*(). 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 974,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,7 Tłuszcz [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 307,1 w tym cukry [g] 68,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 10
2024-07-07 niedziela	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mierzany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mierzany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 173,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 324,5 w tym cukry [g] 91,6 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 6,8
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.iatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 959,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 265,7 w tym cukry [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-04 do dnia 2024-07-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-07 niedziela	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza 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-wędzona, wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 982,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 297,6 w tym cukry [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 6,2
2024-07-08 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 ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka 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 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 501,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,5 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 369,3 w tym cukry [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 6,9
2024-07-08 poniedziałek	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 ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Arbuz 200 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 108,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,8 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 316,2 w tym cukry [g] 75,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-04 do dnia 2024-07-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-08 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Tofu w sosie pomidorowym dieta 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szpinak baby z olejem 60 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 253,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,5 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 324,3 w tym cukry [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 7,4
2024-07-09 wtorek	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 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) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 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 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 z koperkiem 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 504,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 359 w tym cukry [g] 87,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 6,8
2024-07-09 wtorek	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.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt 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) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE)	Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE) Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 304,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 309,9 w tym cukry [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-04 do dnia 2024-07-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-09 wtorek	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,) Sałatka wiosenna - diety 100 g</p>		<p>Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ,) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 364,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 334,3 w tym cukry [g] 72,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 5,9</p>
-------------------	---	---	--	---	--	--	---	--