

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-10 do dnia 2024-07-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-10 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 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.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode 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 ZYT, GLU JEĆZ.) 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1987,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,1 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 297,9 w tym cukry [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 6,9
	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 młode 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 wielowarzynna 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 ZYT, GLU JEĆZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1908,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,8 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 265,9 w tym cukry [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 7,6
	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo 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 Salata 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 młode 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 ZYT, GLU JEĆZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2005,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 310,4 w tym cukry [g] 87 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-10 do dnia 2024-07-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-11 czwartek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna () 80 g ( <u>SEL.</u> )	Ziemniaczana (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		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> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 435,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 372,2 w tym cukry [g] 85,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 9,6	
	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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna () 80 g ( <u>SEL.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 192,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 309,4 w tym cukry [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 10
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna () 80 g ( <u>SEL.</u> )		Ziemniaczana (bez mleka) (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		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> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 219,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 316,7 w tym cukry [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-10 do dnia 2024-07-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-12 piątek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 30 g Arbuz 200 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chalka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 489,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,4 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 369,8 w tym cukry [g] 110,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 5,8	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 183,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,6 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 288,7 w tym cukry [g] 85,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 7
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 30 g Arbuz 200 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )		Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chalka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 148,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 329,7 w tym cukry [g] 91 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 5,5