

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-17 środa	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE,</b> ) Arbuz 200 g		Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chałka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 2 436 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 354,4 <b>w tym cukry</b> [g] 94,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,9 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>WW</b> [Por] 33,3
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE,</b> ) Arbuz 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Papryka konserwowa 20 g	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 2 031,9 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 85 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 307,5 <b>w tym cukry</b> [g] 73,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,8 <b>Sól</b> [g] 9,5 <b>WW</b> [Por] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-17 środa	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 200 g		Gryskowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dyńa duszona * 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chałka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 145,2 Białko ogółem wg 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 WW [Por] 30,9
2024-07-18 czwartek	NSĄCZ- 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata 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 porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 481,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 361,4 w tym cukry [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 8 WW [Por] 33

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-18 czwartek	NSACZ-KARDIO-6 Z ogr.fatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzyw nym, z miesa wieprzowego (.) 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b>GOR,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wiepr zowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g	Paluszki z kminkiem 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kca l] [kcal] 2 513,1</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,5</b> <b>Tłuszcz [g] 100,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,3</b> <b>w tym cukry [g] 36,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,6</b> <b>Sól [g] 11,8</b> <b>WW [Por] 27,9</b>
	NSĄCZ-KARDIO-3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzyw nym, z miesa wieprzowego (.) 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wiepr zowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kca l] [kcal] 2 405,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,4</b> <b>Tłuszcz [g] 69,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 344,2</b> <b>w tym cukry [g] 56,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,5</b> <b>Sól [g] 6,7</b> <b>WW [Por] 31,9</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-19 piątek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 30 g Nektarynka 1 szt 1 szt	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Surówka z kapusty białej 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 ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 322,7 <b>Białko ogółem</b> 70,1 <b>ogółem</b> 1169/2011 [g] 97,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 337,1 <b>w tym cukry</b> [g] 94,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>WW [Por]</b> 31,3
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Nektarynka 1 szt 1 szt	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> ) Papryka świeża 20 g	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-19 piątek	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b>)                  Zacierka na mleku 350 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE.</b>)                  Dżem 30 g                  Jabłko 1 szt 1 szt                  Twarożek 60 g (<b>MLE.</b>)</p>		<p>Ryżowa () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                  Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<b>RYB.</b>)                  Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g                  Warzywa po grecku* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>)                  Twarożek 60 g (<b>MLE.</b>)                  Sałatka wiosenna - diety 100 g</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] 2 178,7  <b>Białko ogółem</b> 1169/2011 [g] 97,6  <b>Tłuszcz</b> [g] 60,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,8  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 316,5                  w tym cukry [g] 79,6  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,6                  Sól [g] 5,4                  WW [Por] 29,7</p>
2024-07-20 sobota	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                  Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)                  Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>)                  Szyńka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                  Dynia duszona z olejem* 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>		<p>Ziemniaczana (). 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                  Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                  Kasza jęczmienna/sy pko 200 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)                  Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>)                  Pierś gotowana premium-dr,pro dukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                  Papryka świeża 80 g                  Sałata zielona 20 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] 2 229,3  <b>Białko ogółem</b> 1169/2011 [g] 90,9  <b>Tłuszcz</b> [g] 59,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,5  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 345,4                  w tym cukry [g] 76,9  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31                  Sól [g] 10,1                  WW [Por] 31,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-20 sobota	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> ) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dyńa duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana (.) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sy pko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka wykwitna z olejem b/c 150 g Sałatka z buraczków i jabłka 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 mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 342,9</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 93,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 83,6</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,3</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,9</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 59,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,3</p> <p><b>Sól [g]</b> 9,7</p> <p><b>WW [Por]</b> 28</p>
	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		Ziemniaczana (bez mleka) (.) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sy pko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka (.) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 044,5</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 91,1</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 50,3</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,6</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 58</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1</p> <p><b>Sól [g]</b> 9,7</p> <p><b>WW [Por]</b> 28,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-21 niedziela	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt Szpinak baby 20 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 428,6 <b>Białko ogółem</b> 1169/2011 [g] 91,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 358 <b>w tym cukry</b> [g] 116 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>WW [Por]</b> 32,9
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Mizeria 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 936,5 <b>Białko ogółem</b> 1169/2011 [g] 95,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 274,8 <b>w tym cukry</b> [g] 43,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>WW [Por]</b> 24

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-21 niedziela	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SÉL,</u> ) Schab gotowany 90 g 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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JÉCZ,</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2063,8 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 99,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,5 <b>w tym cukry [g]</b> 97,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,2 <b>Sól [g]</b> 6 <b>WW [Por]</b> 29,4
----------------------	---	--	--	--	--	-------------------	--