

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-22 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki 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 półtusty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 Salata 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,drobiowy,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>) Salata 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 Salata 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,drobiowy,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>)	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 152,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 269,3 w tym cukry [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 7,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-22 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	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
2024-07-23 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 ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Pieczarkowa z ziemniakami * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowidyeta 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.)		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona a 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] 2 658,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,8 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 367,1 w tym cukry [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 6,8
	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.) Szynka rodzinna-wędzonka a wieprzowa,wędzona a,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Gulasz wieprzowidyeta 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńa 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 ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopotcka wieprzowa,wędzona a parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 427,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,7 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 319,9 w tym cukry [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-23 wtorek	NSAČZ-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 a wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Solferino * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ ,) Makaron 200 g (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 ,) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona a parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Pomidor 80 g Sałata 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] 2 454,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 346,2 w tym cukry [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 6,8
2024-07-24 środa	NSAČZ-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 ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona a,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 mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) 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 ,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona a,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 249,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 356,3 w tym cukry [g] 108,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 9,2
	NSAČZ- 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 a,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) 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 mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona a,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Brokuł gotowany* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 102,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 321,5 w tym cukry [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 8,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-24 środa	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-wędzonka wieprzowa, wędzona a.z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g		Grysikowa () 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 979,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,1 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 311,3 w tym cukry [g] 101,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 8,5
2024-07-25 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 ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g (GOR,) Pasta z brokuła * 50 g		Barszcz biały z ziemniakami (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryz na sypko 200 g Salata zielona 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 JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 -twaróg 120g 1 szt (MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 235,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,7 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 341,9 w tym cukry [g] 84,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 6,4
	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,) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g (GOR,) Pasta z brokuła * 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 ŻYT,) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryz na sypko 200 g 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 mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia -twaróg 120g 1 szt (MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 104,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,9 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 295,6 w tym cukry [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-25 czwartek	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 * 50 g		Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryz na sypko 200 g Salata zielona 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 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 jablko-brzoskwinia -twaróg 120g 1 szt (MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 972,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,7 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 283,5 w tym cukry [g] 82,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Sól [g] 4,8
2024-07-26 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 ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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
2024-07-26 piątek	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Arbuz 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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] 2 061,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 282,9 w tym cukry [g] 66,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-26 piątek	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuz 200 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata 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
2024-07-27 sobota	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzon a,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt t grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 275,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 334,9 w tym cukry [g] 82,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 7,6
	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 ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzon a,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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>) Pomidor 20 g	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) 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	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,produkt t grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 321,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,2 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 319,3 w tym cukry [g] 55,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-27 sobota	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzon a,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka z pomidora i sałaty iodowej 100 g		Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz wołowy-dieta 200 g (GLU PSZ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		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,) Pierś gotowana premium-dr,produkt t grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 253,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,8 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 330,7 w tym cukry [g] 65,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 7,3
2024-07-28 niedziela	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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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 Sopocka wieprzowa,wędzon a parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 516,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 322,4 w tym cukry [g] 107 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 7,2
2024-07-28 niedziela	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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Mix salat 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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 Sopocka wieprzowa,wędzon a parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 362,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,4 Tłuszcz [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 276,6 w tym cukry [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 8,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-28 niedziela	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>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 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 JĘCZ,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona a parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 250,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,7 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 284,6 w tym cukry [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 6,8
2024-07-29 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami (*)*. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Kalafior gotowany* 100 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 120,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,3 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 344,7 w tym cukry [g] 87,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 5,6
2024-07-29 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>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*)*. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Kalafior gotowany* 100 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 995,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 64,7 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 334,1 w tym cukry [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-29 poniedziałek	NSAČZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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>) Polędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Kalafior gotowany* 100 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 942,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,3 Tłuszcz [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 324 w tym cukry [g] 77,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 5,1
2024-07-30 wtorek	NSAČZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</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>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona a parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 345,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 334,6 w tym cukry [g] 70,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 7,8
	NSAČZ- 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>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona a parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 059,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,6 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 275,1 w tym cukry [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-30 wtorek	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona a parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 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 ŻYT, 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 a, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1169/2011 [g] Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 297,2 w tym cukry [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 8,2
-------------------	---	---	---	--	--	--	--