

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-08-05 poniedziałek	NSĄCZ- 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 Sopotka wieprzowa, wędz ona 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 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 501,1</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,5</b> <b>Tłuszcz [g] 81</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 369,3</b> <b>w tym cukry [g] 66,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35</b> <b>Sól [g] 6,9</b>
	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 Sopotka wieprzowa, wędz ona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 108,5</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,8</b> <b>Tłuszcz [g] 69,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316,2</b> <b>w tym cukry [g] 75,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,2</b> <b>Sól [g] 6</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-05 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki pszenne 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> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	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	
2024-08-06 wtorek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Brokułowa z ziemniakami (). 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Paluch serowy z ziołami 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 478,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 352 w tym cukry [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 6,8	
2024-08-06 wtorek	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami (). 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )	Paluch serowy z ziołami 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 278,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 303 w tym cukry [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-06 wtorek	NSĄCZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g		Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )		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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Paluch serowy z ziołami 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	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
2024-08-07 środa	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 ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 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> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z porzeczek 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-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 987,8 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
2024-08-07 środa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.tatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 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> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z porzeczek 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 JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 908,5 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-07 środa	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo 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 Sałata 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 ŻYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osf.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Jabłko1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 005,3 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
------------------	---	---	--	---	--	---	-------------------	--