

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1	2	3	4	5	6	7		
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2024-08-12 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Papryka świeża 80	Wielowarzywna z ziemniakami ( ). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 328,6 <b>Białko</b> ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 359,7 w tym cukry [g] 92,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,2 <b>Sól</b> [g] 6,2	
	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 ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Papryka świeża 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 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Arbuz 200 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> )	Paluszki z kminkiem 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 069,3 <b>Białko</b> ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,7 w tym cukry [g] 58,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,8 <b>Sól</b> [g] 7,5
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki 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> ) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Papryka świeża 100 g		Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) ( ). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g 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.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> )	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 134,1 <b>Białko</b> ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331,6 w tym cukry [g] 75,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,8 <b>Sól</b> [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-13 wtorek	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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 40 g ( <u>MLE,</u> ) Mix салат 20 g		Grochowa z ziemniakami (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem (). 150 g Kompot z porzeczki 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona a parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Kalafior gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 554,7 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 394,3 <b>w tym cukry [g]</b> 101,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2 <b>Sól [g]</b> 6,4
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 40 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 20 g	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> ) Pomidor 20 g	Solferino (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem (). 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	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.) 20 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona a parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Kalafior gotowany* 100 g	Gruszka 1szt. 150 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 315,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 82,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,4 <b>w tym cukry [g]</b> 63 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,2 <b>Sól [g]</b> 6,6
	NSACZ- 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> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Mix салат 20 g		Solferino (bez mleka) (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczki 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.) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona a parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Kalafior gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 057,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 86,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 44 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,2 <b>w tym cukry [g]</b> 86,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4 <b>Sól [g]</b> 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-14 środa	NSACZ- 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		Grycikowa () 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 Salata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z porzeczki 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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chafka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 436 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 354,4 w tym cukry [g] 94,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 6,1
	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- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Papryka konserwowa 20 g	Grycikowa () 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> ) Salata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z porzeczki 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 Sopotcka wieprzowa, wędzon a parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 031,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 307,5 w tym cukry [g] 73,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 9,5
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE,</b> ) Arbuz 200 g		Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dyńia duszona * 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z porzeczki 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.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzon a parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chafka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 145,2 Białko ogółemwg 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-15 czwartek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żółty 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego (.) 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		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-pszenno-żółty 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 433,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,5 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 358 w tym cukry [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 7,7
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr:łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żółty 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żółty 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-warzywny m, z miesa wieprzowego (.) 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b>GOR</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki 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-pszenno-żółty 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Paluszki z kminkiem 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 464,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104 Tłuszcz [g] 96,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 317,9 w tym cukry [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 11,5
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenno-żółty 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego (.) 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Chleb pszenno-żółty 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 290,8 w tym cukry [g] 54,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-16 piątek	NSACZ-KARDIO- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) 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-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 Nektarynka 1 szt 1 szt		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) 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 ( <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> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 322,7 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 97,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,1 w tym cukry [g] 94,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>Sól [g]</b> 6,1
	NSACZ-KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Nektarynka 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,3 w tym cukry [g] 66,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,7 <b>Sól [g]</b> 8
	NSACZ-KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> )		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		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	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 178,7 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 97,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,5 w tym cukry [g] 79,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>Sól [g]</b> 5,4