

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-17 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-08-17 sobota	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 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,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Arbuz 200 g		Ziemniaczana (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Salatka 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 256,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 363 w tym cukry [g] 100,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 9,9
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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,) Arbuz 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Salatka 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 (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,) Pierś gotowana premium-dr,produkt t grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 370,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,9 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 340,5 w tym cukry [g] 83,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 9,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-17 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-17 sobota	NSAČZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczo	Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna rošlinna (80% t.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 200 g		Ziemniaczana (bez mleka) (). 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</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 ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna rošlinna (80% t.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pierš gotowana premium-dr,produkt t 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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 072,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,1 Tłuszcz [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 331,6 w tym cukry [g] 81,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 9,6
2024-08-18 niedziela	NSAČZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 rošlinna (80% t.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna rošlinna (80% t.) 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>) Brokuł gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 428,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 358 w tym cukry [g] 116 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 7,6
2024-08-18 niedziela	NSAČZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna rošlinna (80% t.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna rošlinna (80% t.) 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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 rošlinna (80% t.) 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>) Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 940,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,9 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 275 w tym cukry [g] 43,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-17 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-18 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, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczek 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 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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 063,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Tłuszcz [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 314,5 w tym cukry [g] 97,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 6
----------------------	--	--	--	--	--	--	-------------------	--