

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-08-19 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 ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szprot w oleju 30 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 Jabłko 1 szt 1 szt		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>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</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] 2 246,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,4 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 332,1 w tym cukry [g] 81,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 7,6
	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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	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>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</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] 2 215,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,8 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 285,3 w tym cukry [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 7,8
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana z/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.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 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 pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</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] 2 072,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 297,9 w tym cukry [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-20 wtorek	NSĄCZ- 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 ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g		Pieczarkowa z ziemniakami * (.). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.)		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędz ona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 666,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,1 Tłuszcz [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 368,7 w tym cukry [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 6,8
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr:łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia 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 ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędz ona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 434,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 321,5 w tym cukry [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 7
	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor koktajlowy 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 pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędz ona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Sałata zielona 20 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 501,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,7 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 346,5 w tym cukry [g] 67,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 6,8

2024-08-21 środa	NSĄCZ- 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-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, 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 (GLUPSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SO2) Mizeria 150 g (MLE) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, 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] [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	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr. iatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 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 porzeczki 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-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, 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] [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
	NSĄCZ- 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, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g		Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLUPSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzona 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 JECZ)	Sok przecierowy Kubuś 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