

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-08-22 czwartek	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-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GOR</b> ) Salata zielona 20 g		Barszcz biały z ziemniakami (.). 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Leczo z drobiem-dieta (.). 300 g Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-t waróg 120g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] 2 280,3 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 93,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,6 <b>w tym cukry [g]</b> 85,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2 <b>Sól [g]</b> 6,4
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów	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> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GOR</b> ) Salata zielona 20 g	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	Barszcz biały z ziemniakami (.). 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Leczo z drobiem-dieta (.). 300 g Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )	Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-t waróg 120g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] 2 149,9 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 93,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,3 <b>w tym cukry [g]</b> 57,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9 <b>Sól [g]</b> 6,4
	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GOR</b> ) Salata zielona 20 g		Ziemniaczana (bez mleka) (.). 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Leczo z drobiem-dieta (.). 300 g Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-t waróg 120g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] 2 017,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 87,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,3 <b>w tym cukry [g]</b> 84 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,7 <b>Sól [g]</b> 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-23 piątek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Dżem 20 g Śliwka szt 2 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) 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 ( <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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 247,3 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321 <b>w tym cukry [g]</b> 94,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1 <b>Sól [g]</b> 8,2
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Śliwka szt 2 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Ogórek kiszony 20 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 976,7 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,4 <b>w tym cukry [g]</b> 46,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6 <b>Sól [g]</b> 8,8
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 957,7 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293 <b>w tym cukry [g]</b> 88 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>Sól [g]</b> 8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-24 sobota	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 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> ) Szynkowa Extra-wędziona wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy-dieta. 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 082 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 68,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,9 <b>w tym cukry [g]</b> 82,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>Sól [g]</b> 7,3	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr:latwo 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> ) Szynkowa Extra-wędziona wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy-dieta. 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor 80 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 128,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 69,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,3 <b>w tym cukry [g]</b> 55,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,2 <b>Sól [g]</b> 7,3
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędziona wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy-dieta. 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 059,9 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 67 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,7 <b>w tym cukry [g]</b> 65,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>Sól [g]</b> 7

2024-08-25 niedziela	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) 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 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.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona 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] 2 516,4 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
	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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) Mix salat 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona 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] 2 362,6 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
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo 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 ZYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-26 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 ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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-truskawko wy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ</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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Kalafior gotowany* 100 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 120,3 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 73,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,7 <b>w tym cukry [g]</b> 87,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>Sól [g]</b> 5,6	
	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 ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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-truskawko wy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 995,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 64,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,1 <b>w tym cukry [g]</b> 62,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,7 <b>Sól [g]</b> 5,7
	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> ) Poledwica premium-wędlina 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-truskawko wy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ</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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 942,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 67,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324 <b>w tym cukry [g]</b> 77,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4 <b>Sól [g]</b> 5,1