

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-27 do dnia 2024-08-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-08-27 wtorek	NSĄCZ- 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-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędz ona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</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 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 345,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 334,6 w tym cukry [g] 70,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 7,8
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr:iatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z porzeczeki 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-żytni 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 059,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,6 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 275,1 w tym cukry [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-27 do dnia 2024-08-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-27 wtorek	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/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.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotka wieprzowa, wędz ona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 074,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,5 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 297,2 w tym cukry [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 8,2	
2024-08-28 środa	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 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 Extra-wędzonka wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g	Kapuśniak z kapusty białej (). 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 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-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 360,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,3 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 338,4 w tym cukry [g] 94,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 8,2	
	NSACZ- 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 roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Kapuśniak z kapusty białej (). 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 233 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 307,5 w tym cukry [g] 66,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-27 do dnia 2024-08-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-28 środa	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Szynkowa Extra-wędzónka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g	Ziemniaczana (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 268,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 323,9 w tym cukry [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 7,7
2024-08-29 czwartek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 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,) Połudwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 817 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,5 Tłuszcz [g] 98,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 373,3 w tym cukry [g] 87,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 7
2024-08-29 czwartek	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Papryka świeża 20 g	Szpinakowa z ziemniakami * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	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,) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 525,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,4 Tłuszcz [g] 96,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 318,9 w tym cukry [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Sól [g] 8,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-27 do dnia 2024-08-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-29 czwartek	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>,) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>,) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>,) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>,) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 550,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,4 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 334,5 w tym cukry [g] 68,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 6,1</p>
---------------------	---	---	--	--	--	--	--	---