

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Śniadanie | II ŚN | Obiad | PD | Kolacja | PN | SUMA |
| 2024-08-30 piątek | NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) | | Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 20 g | Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 177,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 310,9 w tym cukry [g] 79,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 6,4 |
| | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.iatwo przyswajalnych węglowodanów | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Nektarynka 1 szt 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 5 g | Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g | Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 124,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 268,5 w tym cukry [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 7,3 |
| | NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) | | Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 079,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,7 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 306,3 w tym cukry [g] 90 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 5,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|--|--|--|---|---|
| 2024-08-31 sobota | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW) 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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek świeży 100 g | | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLUPSZ, SEL) | Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 185,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,1 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 339,2 w tym cukry [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 11,3 |
| | 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.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek świeży 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 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-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLUPSZ, SEL) | Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 040,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 306,5 w tym cukry [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 10,1 |
| | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g | | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połudwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLUPSZ, SEL) | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 047,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,9 Tłuszcz [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 329 w tym cukry [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 7,2 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|---|--|--|--|
| 2024-09-01 niedziela | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 150 g (MLE.) 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Brzoskwinia 1 szt 1 szt | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 148,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,6 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 318,3 w tym cukry [g] 84,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 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 ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g | Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Maślanka 200 ml (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Brzoskwinia 1 szt 1 szt | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 934,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 259,5 w tym cukry [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 6,9 |
| | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | | Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 982,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 297,6 w tym cukry [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 6,2 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|---|--|--|--|---|--|
| 2024-09-02 poniedziałek | NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Połudwica Sopotka wieprzowa, wędz ona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE) 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 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 462,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 377,9 w tym cukry [g] 81,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 6,9 | |
| | 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) Połudwica Sopotka wieprzowa, wędz ona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 20 g | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Arbuz 200 g | 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,1 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 342,8 w tym cukry [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 6,8 |
| | NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połudwica Sopotka wieprzowa, wędz ona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 80 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,5 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 337,8 w tym cukry [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 7,1 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|---|-----------------------|---|--|---|
| 2024-09-03 wtorek | NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g | | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | 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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 483,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 352,8 w tym cukry [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 6,8 |
| | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Sok pomidorowy 200 ml | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 283,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 303,7 w tym cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 7,6 |
| | NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g | | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) | | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 343,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 328,1 w tym cukry [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,9 |