

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-07 do dnia 2024-09-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-07 sobota	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, 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,) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowidietna 200 g (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g		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 soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 380,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,1 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 345,8 w tym cukry [g] 86,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 7,3
	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 a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowidietna 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana 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,) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 291,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,3 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 315,1 w tym cukry [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 8,6
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowidietna 200 g (GLU PSZ,) Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczeki 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,) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 055,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 294,4 w tym cukry [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-07 do dnia 2024-09-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-08 niedziela	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 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 (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.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 684,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,8 Tłuszcz [g] 96,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 342,3 w tym cukry [g] 96,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 8,3
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr:latwo 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.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g 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	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.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 496,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,7 Tłuszcz [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 317,3 w tym cukry [g] 74,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sól [g] 7,6
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Grysiówka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g 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 (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 319,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,5 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 311,3 w tym cukry [g] 81,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-07 do dnia 2024-09-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-09 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezko wy* 100 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Twarożek z papryką 70 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 355,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,4 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 367,3 w tym cukry [g] 90,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 6
	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.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek świeży 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezko wy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Nektarynka 1 szt 1 szt	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 007,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,3 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 302,1 w tym cukry [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 7,4
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo 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.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g		Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezko wy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.)	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 156,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,5 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 339,3 w tym cukry [g] 73,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,5

2024-09-10 wtorek	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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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 JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kalańfior gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 645,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,4 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 401,9 w tym cukry [g] 101,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 6,4
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 20 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kalańfior gotowany* 100 g	Śliwka 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 396,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,9 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 340,1 w tym cukry [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Sól [g] 6,6
	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>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobio wy, parzony, wędzony . 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mix sałat 20 g		Solferino (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Marchew gotowana * 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 JECZ</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kalańfior gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 084,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,3 Tłuszcz [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 345,3 w tym cukry [g] 86,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-07 do dnia 2024-09-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-11 środa	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>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>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g		Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 70 g (<u>MLE</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ</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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 537,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 373,1 w tym cukry [g] 93,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 6,2
	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>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ</u>) Papryka konserwowa 20 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z kefirem 70 g (<u>MLE</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 133,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,1 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 326,2 w tym cukry [g] 72,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 9,5
	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g		Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dyńia duszona * 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 246,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 347,7 w tym cukry [g] 80,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 6,2