

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-19 do dnia 2024-09-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-19 czwartek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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>) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 20 g		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwini a-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 401,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 366 w tym cukry [g] 85,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 20 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) 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 (<u>MLE,</u>)	Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwini a-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 211,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 321,6 w tym cukry [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-19 do dnia 2024-09-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-19 czwartek	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g (GOR.) Sałata zielona 20 g		Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwini a-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 084,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,2 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 310,8 w tym cukry [g] 83,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sól [g] 4,9
2024-09-20 piątek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Płatki pszenne 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.) Dżem 20 g Sliwka szt 2 szt Twarożek 40 g (MLE.)		Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 522,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 360 w tym cukry [g] 95 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 8,9
2024-09-20 piątek	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.tatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sliwka szt 2 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 20 g	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,9 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 305,5 w tym cukry [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 9,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-19 do dnia 2024-09-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-20 piątek	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 324,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,5 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 335,4 w tym cukry [g] 87,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 8,9	
2024-09-21 sobota	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</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>) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy-dieta. 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 057,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 61,9 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 345,3 w tym cukry [g] 81,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 7,1	
	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.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 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>) Pomidor 20 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy-dieta. 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 103,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,7 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 329,7 w tym cukry [g] 54,8 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-19 do dnia 2024-09-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-21 sobota	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy-dieta. 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki 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>) Pierś gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 078,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65,6 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 340,3 w tym cukry [g] 65,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 6,8
2024-09-22 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 ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot z porzeczki 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędz ona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 617,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128 Tłuszcz [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 341,1 w tym cukry [g] 106,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 7,2
2024-09-22 niedziela	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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Mix sałat 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 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 porzeczki 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 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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędz ona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 463,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,4 Tłuszcz [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 295,3 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 8,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-19 do dnia 2024-09-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-22 niedziela	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połudwica Sopočka wieprzowa, wędz ona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,7 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 303,3 w tym cukry [g] 82,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 6,8
2024-09-23 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 100 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (MLE) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		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) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Kalańior gotowany* 100 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 142,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,6 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 350,5 w tym cukry [g] 87,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 5,6
2024-09-23 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Ogórek świeży 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Ogórek świeży 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	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) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Kalańior gotowany* 100 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 073,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,1 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 346,2 w tym cukry [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-19 do dnia 2024-09-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-23 poniedziałek	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Kalań gotowany* 100 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 020,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,7 Tłuszcz [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 336 w tym cukry [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 4,4
-------------------------	---	---	--	--	--	--	---	--