

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

NSACZ- KARDIO-1 Podstawowa		NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLUPSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt Twarożek 60 g (MLE.)
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Papryka świeża 20 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba smazona (Morszczuk) 100 g (RYB, GLU, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-01 piątek	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2262.39 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 331.26 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.74 g; WW: 30.61 Por;	Wartość energetyczna: 2206.36 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 8.23 g; WW: 26.62 Por;	Wartość energetyczna: 2156.12 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 5.76 g; WW: 29.12 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

NSĄCZ- KARDIO- 1		NSĄCZ- KARDIO- 6		NSĄCZ- KARDIO- 3		
Podstawowa		Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.)		
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g			
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus na /sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus na /sypko 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus na /sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-02 sobota	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2251.71 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 9.78 g; WW: 30.85 Por;	Wartość energetyczna: 2510.58 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 94.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 344.58 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 44.29 g; Sól: 10.26 g; WW: 30.10 Por;	Wartość energetyczna: 1987.31 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.36 g; WW: 28.86 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, 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 Mix sałat 20 g	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 z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-03 niedziela	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 150 g (MLE, SEL.)
	PN	Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt
		Wartość energetyczna: 2499.51 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 360.64 g; W tym cukry: 101.52 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.50 g; WW: 32.94 Por;	Wartość energetyczna: 2316.19 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 340.84 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 7.33 g; WW: 29.98 Por;	Wartość energetyczna: 2071.61 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.98 g; WW: 29.44 Por;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,