

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 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.) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 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.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-11 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL.) Kalafior gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL.) Kalafior gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL.) Kalafior gotowany* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-11 poniedziałek	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ. GLUŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2303.86 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 113.58 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2352.73 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 391.23 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 52.31 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2137.31 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 5.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-12 wtorek Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g
II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-12 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-12 wtorek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2437.49 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2138.91 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 279.77 g; W tym cukry: 45.00 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2067.22 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 48.75 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.93 g;
2024-03-13 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Rzepa biała 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Rzepa biała 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenno 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-13 środa	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD			Kiwi 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-13 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt Serek ziarnisty 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 JĘCZ.)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2511.39 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 388.09 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2593.78 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 375.66 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 48.29 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2469.20 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.11 g;

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,