

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka konserwowa 20 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp -dieta () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
PD		Jabłko 1 szt 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-15 czwartek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Paszтет z fasoli () 70 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Paszтет z fasoli () 70 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE.)</b> Twaróg półtłusty 70 g <b>(MLE.)</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</b>
		Wartość energetyczna: 2763.55 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 93.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 371.50 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 6.97 g; K: 4075.74 mg;	Wartość energetyczna: 2598.92 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 95.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 339.17 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 46.49 g; Sól: 8.06 g; K: 4263.82 mg;	Wartość energetyczna: 2425.43 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 6.04 g; K: 3683.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 20 g Mandarynka 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )
II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Salata zielona 5 g	
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Krakersy 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ**

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-16 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Paluch serowy 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Paluch serowy 1 szt Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )	Paluch serowy 1 szt
		Wartość energetyczna: 2215.48 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 317.32 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.44 g; K: 3654.68 mg;	Wartość energetyczna: 2315.07 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 300.04 g; W tym cukry: 38.23 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 8.23 g; K: 3723.08 mg;	Wartość energetyczna: 2039.21 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.56 g; K: 3916.06 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Twarożek z ziołami 30 g <b>(MLE.)</b> Salata zielona 5 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g <b>(SEL.)</b> Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka () 150 g <b>(MLE, SEL.)</b> Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g <b>(MLE, SEL.)</b> Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Potrawka drobiowa () 200 g <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml <b>(MLE.)</b>		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-17 sobota	Kolejca	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )
		Wartość energetyczna: 2135.03 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 10.59 g; K: 3769.01 mg;	Wartość energetyczna: 2143.63 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 10.36 g; K: 3930.38 mg;	Wartość energetyczna: 1886.27 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 36.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 310.38 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 7.92 g; K: 4198.89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml <b>(MLE, GLU JE CZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g <b>(SOJ.)</b> Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml <b>(MLE, GLU JE CZ.)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g <b>(SOJ.)</b> Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna 80% tł 5 g <b>(MLE.)</b> Ser żółty 30 g <b>(MLE.)</b> Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Schab gotowany 90 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml <b>(MLE.)</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-18 niedziela	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Serek a'la homogenizowany 60 g <b>(MLE.)</b> Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Serek a'la homogenizowany 60 g <b>(MLE.)</b> Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE.)</b> Serek a'la homogenizowany 60 g <b>(MLE.)</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2172.84 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 6.69 g; K: 3813.23 mg;	Wartość energetyczna: 2123.63 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 301.39 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 7.62 g; K: 4180.07 mg;	Wartość energetyczna: 1889.29 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 37.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 295.71 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 6.00 g; K: 3738.99 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 20 g	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron z serem 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron z serem 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Gruszka 1szt. 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-15 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-19 poniedziałek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g <b>(JAJ, MLE.)</b> Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g <b>(JAJ, MLE.)</b> Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)</b>
		Wartość energetyczna: 2484.01 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 378.58 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 6.89 g; K: 3613.68 mg;	Wartość energetyczna: 2174.59 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; W tym cukry: 68.21 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 6.84 g; K: 3527.76 mg;	Wartość energetyczna: 2253.39 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.46 g; K: 3619.66 mg;

## **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,