

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	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 10 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Kalafior gotowany* 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE)
PD		Sok pomidorowy 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-20 wtorek	Kolacja	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.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.)	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.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Paluch serowy z ziołami 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluch serowy z ziołami 1 szt	Paluch serowy z ziołami 1 szt
		Wartość energetyczna: 2191.20 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2194.19 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 54.76 g; Błonnik pok.: 45.79 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 1946.68 kcal; Białko ogółem: 66.36 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 319.80 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 5.84 g;
2024-02-21 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-21 środa	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczeki 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 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.) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	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.) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-21 środa	Wartość energetyczna: 2073.66 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2149.48 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 47.33 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2060.66 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 324.72 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 6.26 g;
2024-02-22 czwartek	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.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Salatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Salatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.)
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-22 czwartek	Kolacja	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.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 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.) 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2632.11 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2448.13 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 340.04 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 44.76 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2335.69 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 6.37 g;
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt Twarożek 60 g (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-23, piątek	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany* 150 g (SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	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 - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 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 natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g
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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-23 piątek	Wartość energetyczna: 2518.09 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2376.20 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 312.98 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2184.67 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 318.87 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 5.84 g;
2024-02-24 sobota	Śniadanie Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE , GLU JĘCZ.) 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE , GLU JĘCZ.) 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.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-24 sobota	Kolacja		
	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.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	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.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	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-wędliana dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	PN		
	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2294.33 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2422.67 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 44.97 g; Błonnik pok.: 46.97 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2068.93 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 299.97 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.75 g;
2024-02-25 niedziela	Śniadanie		
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-25 niedziela	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Salatka z buraczków i jabłka () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	Kolacja	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.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.)	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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-25 niedziela	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2795.59 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 105.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 97.35 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2716.19 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Tłuszcz: 97.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 357.91 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2366.40 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 6.65 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,