

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Ogórek kiszony 20 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-04 poniedziałek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</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> Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	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> Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b>	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.) 15 g <b>(MLE.)</b> Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Paluch serowy 70g 1 szt <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Paluch serowy 70g 1 szt <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Paluch serowy 70g 1 szt <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>
		Wartość energetyczna: 2161.46 kcal; Białko ogółem: 68.74 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.77 g; WW: 30.98 Por;	Wartość energetyczna: 2263.16 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 8.34 g; WW: 25.50 Por;	Wartość energetyczna: 2085.65 kcal; Białko ogółem: 76.53 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 7.66 g; WW: 28.37 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml <b>(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> Paszтет pieczony drobiowy 50 g <b>(GLU PSZ, SÓJ, MLE.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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> Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g <b>(GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SÓJ.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml <b>(MLE.)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g <b>(GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SÓJ.)</b> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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> Jajko gotowane kl M 0,5 szt <b>(JAJ.)</b> Pomidor 20 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron 200 g <b>(GLU PSZ.)</b> Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml <b>(GLU PSZ.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 150 g <b>(GLU PSZ.)</b>	Solferino * () 400 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron 200 g <b>(GLU PSZ.)</b> Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml <b>(GLU PSZ.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g <b>(GLU PSZ.)</b> Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Filet z kurczaka gotowany 90 g Makaron 200 g <b>(GLU PSZ.)</b> Sos szpinakowy* 100 ml <b>(GLU PSZ.)</b> Dynia duszona z olejem* 150 g <b>(GLU PSZ.)</b> Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-05 wtorek	PD		Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt <b>(MLE.)</b>	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</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> Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g <b>(SOJ, MLE.)</b> Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	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> Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g <b>(SOJ, MLE.)</b> Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	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> Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt <b>(MLE.)</b> Chałka 30 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por <b>(MLE.)</b>	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt <b>(MLE.)</b> Chałka 30 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b>
	Wartość energetyczna: 2532.10 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 6.95 g; WW: 34.39 Por;	Wartość energetyczna: 2290.75 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 7.05 g; WW: 28.70 Por;	Wartość energetyczna: 2330.14 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 355.01 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 6.20 g; WW: 33.55 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 20 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 20 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ćwikła z chrzanem () 150 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 150 g ( <b>GOR.</b> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-06 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g	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> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</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> ) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt
		Wartość energetyczna: 2221.95 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 99.58 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 10.09 g; WW: 32.47 Por;	Wartość energetyczna: 2249.00 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 48.82 g; Sól: 10.48 g; WW: 31.32 Por;	Wartość energetyczna: 1941.00 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.55 g; WW: 28.54 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,*