

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-14 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna 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.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka konserwowa 20 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (GLU PSZ, SEL.) 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 2024-03-14 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-14 czwartek	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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, 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.) Twaróg półtusty 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		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;	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;	Wartość energetyczna: 2497.53 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 332.57 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 6.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-14 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Dżem 20 g Mandarynka 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-14 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-15 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Sałata zielona 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.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		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;	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;	Wartość energetyczna: 2111.31 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-14 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.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 (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-14 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-16 sobota	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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	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 warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)
		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;	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;	Wartość energetyczna: 1958.37 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-14 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 z pomidora i sałaty lodowej 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza 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.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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		Maślanka 200 ml (MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-14 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-17 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,) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	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,) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	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,) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	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	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;	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;	Wartość energetyczna: 1961.39 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 6.02 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,