

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Kasza manna na mleku 350 ml <b>(GLU PSZ, 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> Twarożek 60 g <b>(MLE.)</b> Dżem 30 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb Graham 50 g <b>(GLU PSZ.)</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 b/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Kasza manna 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> Dżem 30 g Mandarynka 1 szt Twarożek 60 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> Twaróg półtłusty 20 g <b>(MLE.)</b> Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</b> Ryba smażona (Morszczuk) 100 g <b>(GLU PSZ, JAJ, RYB.)</b> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g <b>(MLE.)</b> Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g <b>(RYB.)</b> Bukiet jarzyn gotowany * 150 g <b>(SEL.)</b> Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g <b>(MLE.)</b> Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g <b>(RYB.)</b> Sos koperkowy () 100 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g <b>(SEL.)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g <b>(RYB.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany * 150 g <b>(SEL.)</b> Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-22 piątek	PD		Maślanka 200 ml <b>(MLE.)</b>	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 jaj z natką pietruszki - dieta 60 g <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Chleb Graham 50 g <b>(GLUPSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Pasta z białek z natką pietruszki 60 g <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor 100 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 ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt <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: 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: 2101.62 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 305.52 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 5.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

NSĄCZ- KARDIO-1 Podstawowa		NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 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> ) serek wiejski lekki 150g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 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> ) serek wiejski lekki 150g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) serek wiejski lekki 150g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ. SEL. GOR.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz wieprzowidyeta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz wieprzowidyeta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-23 sobota	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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2306.33 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2434.67 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 60.97 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2080.93 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 303.97 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 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> Ser żółty 50 g <b>(MLE.)</b> Jabłko 1 szt 1 szt	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> Twarożek 70 g <b>(MLE.)</b> Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml <b>(MLE.)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Twarożek 70 g <b>(MLE.)</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g	
	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy* 100 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g <b>(MLE.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g <b>(MLE.)</b> Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy* 100 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Grycikowa ( ) 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sałatka z buraczków i jabłka ( ) 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-24 niedziela	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	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> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	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	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: 2284.25 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 6.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g <b>(MLE.)</b> Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.)</b> 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> Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.)</b> Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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> Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.)</b> 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> Ser żółty 20 g <b>(MLE.)</b> Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g <b>(MLE.)</b> Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g <b>(MLE.)</b> Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g <b>(MLE.)</b> Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-25 poniedziałek	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.) 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <b>MLE,</b> ) Brokuł gotowany* 80 g	Brokuł gotowany* 80 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Brokuł gotowany* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) 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> ) Paluszki z kminkiem 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2439.98 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2146.49 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 317.70 g; W tym cukry: 35.30 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2123.93 kcal; Białko ogółem: 70.03 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 5.79 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSAČZ- KARDIO- 1	NSAČZ- KARDIO- 6	NSAČZ- KARDIO- 3
		Podstawowa	Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Mix sałat 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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-26 wtorek	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	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.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</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.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2363.56 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 372.17 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2350.54 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 57.32 g; Błonnik pok.: 44.84 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2079.81 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 331.61 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.33 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,*