

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-27 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ**

NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa		NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Serek a'la homogenizowany 60 g Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Serek a'la homogenizowany 60 g Mandarynka 1szt	
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Margaryna roślinna 80% tł 5 g Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g Papryka konserwowa 20 g		
	Obiad	Grycikowa () 400 ml Gulasz wołowy 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos bazyliowy* 100 ml Dynia duszona z olejem* 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia duszona * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-27 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ**

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-27 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszeny 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt Chalka 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Sok warzywny 0,3l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt Chalka 30 g
		Wartość energetyczna: 2411.84 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2115.03 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; W tym cukry: 51.42 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2071.82 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 314.05 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.01 g;
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszeny 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Ser żółty 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Ser żółty 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 70 g Sałata zielona 20 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-27 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ**

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-28 czwartek	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt Ogórek kiszony 20 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml Makaron z sosem mięсно-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml Makaron z sosem mięсно-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml Makaron z sosem mięсно-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g Pasta warzywna* 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g Pasta warzywna* 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g Pasta warzywna* 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Paluszki z kminkiem 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-27 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ**

	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-28 czwartek	Wartość energetyczna: 2435.24 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2630.41 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 104.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 341.35 g; W tym cukry: 32.54 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2358.45 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.59 g;
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Zacierka na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Twarożek 60 g Dżem 30 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Dżem 30 g Mandarynka 1 szt Twarożek 60 g
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Ser żółty 20 g Papryka świeża 20 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-27 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ**

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-29 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pasta z białek z koperkiem 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g
		Wartość energetyczna: 2262.39 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 331.26 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2206.36 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2156.12 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 5.76 g;
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-27 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ**

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-30 sobota	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Ser żółty 30 g Ogórek kiszony 20 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g Kasza kuskus/sypko 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g Kasza kuskus/sypko 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta ( ) 400 ml Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g Kasza kuskus/sypko 200 g Marchew gotowana bez tłuszczu ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-27 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ**

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-30 sobota	Wartość energetyczna: 2106.22 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2438.94 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 89.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 47.71 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2010.91 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 7.41 g;
2024-03-31 niedziela	Śniadanie Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Twaróg półtłusty 70 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g Pomidor 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-27 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ**

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-31 niedziela	Obiad	Żurek z ziemniakami * ( ) 400 ml Schab pieczony w rękawie 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Babka makowa 70 g	Żurek z ziemniakami * ( ) 400 ml Schab pieczony w rękawie 90 g Sos szpinakowy* 100 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Buraczki oprószone ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Paluszki z kminkiem 50 g	Ziemniaczana * ( ) 400 ml Schab pieczony w rękawie 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobiona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka jarzynowa ( )* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobiona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka jarzynowa ( )* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobiona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka jarzynowa - dieta ( )* 100 g
PN	Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-27 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-31 niedziela	Wartość energetyczna: 2532.81 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 380.62 g; W tym cukry: 92.00 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2477.73 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2027.88 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 5.87 g;
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt Pomidor 20 g	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-27 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ**

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-01 poniedziałek	PD		Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 70 g		
		Wartość energetyczna: 2450.43 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2059.88 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 271.79 g; W tym cukry: 40.58 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1749.66 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 36.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 272.07 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 7.01 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,