

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Płatki pszenne 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.) Dżem 20 g Mandarynka 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 20 g Mandarynka 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 20 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-05 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 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 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2382.92 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 344.08 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2324.33 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 305.16 g; W tym cukry: 41.59 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2121.93 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) 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 ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Pomidor 20 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-06 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 premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 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- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2034.85 kcal; Białko ogółem: 63.85 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2137.89 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2039.62 kcal; Białko ogółem: 63.45 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 342.41 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-07 niedziela	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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Mix sałat 20 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-07 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.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	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 wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)
	PN	Banan 1szt. 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
		Wartość energetyczna: 2632.09 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; W tym cukry: 124.00 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2576.05 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 96.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2416.07 kcal; Białko ogółem: 127.25 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 7.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-08, poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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,) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SÓJ, MLE,) 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,) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Pomidor 100 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 20 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkiowy* 100 g (MLE,) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkiowy* 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkiowy* 100 g (MLE,) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
PD		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-08 poniedziałek	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.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL.) Kalafior gotowany* 100 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.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL.) Kalafior gotowany* 100 g	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.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL.) Kalafior gotowany* 100 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 przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2303.86 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 113.58 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2352.73 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 391.23 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 52.31 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2137.31 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 5.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 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.) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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.) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-09 wtorek	PD		Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.)	
	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2437.49 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2201.91 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 284.47 g; W tym cukry: 49.70 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2067.22 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 48.75 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-10 środa	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 ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Rzepa biała 80 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Rzepa biała 80 g	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.) Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Kiwi 1 szt 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-10 środa	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.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (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.)	Jabłko 1 szt 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2450.64 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 386.29 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2533.03 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 373.86 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 48.29 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2408.45 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 6.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-04-11 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 () 350 g - 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 2024-04-05 do dnia 2024-04-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-11 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;

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,