

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |
|-------------------|-----------|--|--|--|
| 2024-04-12 piątek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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.) Salata zielona 5 g | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | |
|-------------------|--------------------------------|--|--|--|
| 2024-04-12 piątek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Salata 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.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g |
| | PN | Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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; |
| 2024-04-13 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 ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.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.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |
|-------------------|---------|---|--|---|
| 2024-04-13 sobota | II ŚN | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* 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 porzeczki czerwonej i jablek* 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 porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml |
| | PD | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) | |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka 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 JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka 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 JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica premium- wedlina 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 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |
|-------------------------|--|---|--|---|
| 2024-04-14 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 ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salatka 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.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g |
| | II ŚN | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Salata 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.) | |
| 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 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |
|-------------------------|-----------|---|--|---|
| 2024-04-14 niedziela | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2187.24 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.69 g; | Wartość energetyczna: 2138.03 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 7.62 g; | Wartość energetyczna: 1975.79 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 298.22 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 6.02 g; |
| 2024-04-15 poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLUPSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g |
| | II ŚN | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 20 g Papryka świeża 20 g | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | |
|-------------------------|---------|--|---|---|
| | | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |
| 2024-04-15 poniedziałek | Obiad | Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml |
| | PD | | Gruszka 1szt. 150 g | |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 40 g Marchew gotowana z olejem* 80 g Salata zielona 20 g |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2440.44 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 2131.02 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 6.81 g; | Wartość energetyczna: 2270.66 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.42 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |
|-------------------|-----------|--|--|--|
| 2024-04-16 wtorek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g |
| | II ŚN | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 10 g | |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) | Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Kalafior gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) |
| PD | | Sok pomidorowy 200 ml | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |
|-------------------|-----------|--|--|--|
| 2024-04-16 wtorek | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt |
| | PN | Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2143.28 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 6.51 g; | Wartość energetyczna: 2107.57 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 8.13 g; | Wartość energetyczna: 1934.94 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 290.25 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 6.07 g; |
| 2024-04-17 środa | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |
|------------------|---------|---|---|--|
| 2024-04-17 środa | II ŚN | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g | |
| | Obiad | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.) | |
| | Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g |
| | PN | Kiwi 1 szt 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 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-12 do dnia 2024-04-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa | NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |
|------------------|--|---|---|---|
| 2024-04-17 środa | | Wartość energetyczna: 2106.25 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 8.26 g; | Wartość energetyczna: 2194.03 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 9.07 g; | Wartość energetyczna: 2000.78 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.64 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,