

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-17 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g <b>(GLUPSZ, GLU ZYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLUPSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g <b>(RYB, SEL.)</b> Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g <b>(GLUPSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g <b>(RYB, SEL.)</b> Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml <b>(MLE.)</b> Chleb pszenno-żytni 100 g <b>(GLUPSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g <b>(RYB, SEL.)</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g <b>(GLUPSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Twaróg półtłusty 20 g <b>(MLE.)</b> Pomidor 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-17 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ-KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ-KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ-KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-17 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka biała b.wędzenia wieprz. parz. z wodą dodaną 40 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u></b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka biała b.wędzenia wieprz. parz. z wodą dodaną 40 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u></b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Kiwi 1 szt 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2113.03 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2200.82 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 309.00 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 8.40 g;
		Wartość energetyczna: 2007.56 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 5.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenno- 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g <b>(SOJ.)</b> Sałatka jarzynowa (*) 100 g <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno- 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g <b>(SOJ.)</b> Sałatka jarzynowa (*) 100 g <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b>	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, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g <b>(SOJ.)</b> Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g <b>(MLE, SEL.)</b>
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno- 30 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Ser żółty 20 g <b>(MLE.)</b> Ogórek kiszony 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-04-18 czwartek

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g
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 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 z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-18 czwartek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 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> ) Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2455.40 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2336.42 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; W tym cukry: 44.86 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2158.98 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 311.31 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.44 g;
2024-04-19 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> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-19 piątek	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 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 koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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
	PD		Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-19 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</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: 2427.04 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2285.15 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 299.62 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 7.88 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 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b><u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tt.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Serek wiejski lekki 150 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tt.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Serek wiejski lekki 150 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb pszenny na mleku /p 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tt.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Serek wiejski lekki 150 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-04-20 sobota

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
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> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-20 sobota	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.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2281.40 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2445.74 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 94.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 327.71 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2056.00 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 287.89 g; W tym cukry: 66.96 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.69 g;
2024-04-21 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.</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno- 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</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-pszenno- 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> <b>GLU ŻYT.</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 pszenno- 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-21 niedziela	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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 porzeczek 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 porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-21 niedziela	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u></b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ-KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ-KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ-KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-21 niedziela		Wartość energetyczna: 2704.54 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 101.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2625.14 kcal; Białko ogółem: 122.97 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 42.83 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2283.35 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 6.62 g;
2024-04-22 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 ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</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> ) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-22 poniedziałek	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 porzeczek 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 porzeczek 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 porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g	
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-pszenny 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, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-22 poniedziałek	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: 2391.87 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 373.01 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2098.38 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 317.52 g; W tym cukry: 35.04 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2075.82 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 5.87 g;
2024-04-23 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 ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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 ŻYT.</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 pszenno-żytni 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



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-23 wtorek	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 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 JECZ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z porzeczki 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 JECZ.</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 porzeczki 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 JECZ.</b> ) Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-23 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona na parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b><u>SOJ, MLE.</u></b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona na parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b><u>SOJ, MLE.</u></b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona na parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b><u>SOJ, MLE.</u></b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b><u>MLE.</u></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: 2346.42 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 355.93 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 45.97 g; Sól: 7.23 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-24 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLUPSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno- żytni 35 g ( <b>GLUPSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno- żytni 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno- żytni 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> <b>GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka konserwowa 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-04-24 środa

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Obiad	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńia duszona * 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Wafle ryżowe 30 g	
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 pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-24 środa	P.N.	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chiałka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chiałka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2395.13 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.26 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;
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-25 czwartek	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 20 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięсно-warzywny m, z miesa wieprzowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięсно-warzywny m, z miesa wieprzowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b>GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięсно-warzywny m, z miesa wieprzowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-25 czwartek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b><u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b><u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <b><u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u></b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b><u>GLU, PSZ.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u></b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Paluszki z kminkiem 50 g ( <b><u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u></b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-25 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;
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 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-pszenno 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb pszenno 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 20 g	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-26 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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 koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-26 piątek	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		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: 2242.36 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 311.68 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 9.63 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;

## **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,