

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt Pomidor 20 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml Makaron 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 150 g	Solferino * () 400 ml Makaron 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml Filet z kurczaka gotowany 90 g Makaron 200 g Sos szpinakowy* 100 ml Dynia duszona z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-04-30 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt Chalka 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt Chalka 30 g
	Wartość energetyczna: 2532.10 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2352.93 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 332.72 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2329.31 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 354.79 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 6.60 g;
2024-05-01 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-01 środa	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Margaryna roślinna 80% tł 5 g Twarożek 20 g Rzodkiew biała 20 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml Ćwikła z chrzanem () 150 g Sałatka szwedzka () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml Sałatka szwedzka b/c () 150 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Biszkopty b/c 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-01 środa	Wartość energetyczna: 2434.50 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 388.80 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2354.85 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 46.63 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2153.55 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 8.04 g;
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g	Zacierka na mleku 350 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Ser żółty 20 g Papryka świeża 20 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-02 czwartek	PD		Kefir 2% tł 200 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pasta z twarogu z koperkiem 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pomidor 80 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2648.24 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 409.10 g; W tym cukry: 123.54 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2521.26 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; W tym cukry: 41.26 g; Błonnik pok.: 45.25 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2670.40 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g; W tym cukry: 120.02 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 5.61 g;
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Dżem 20 g Mandarynka 1 szt Twarożek 40 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Ser żółty 50 g Mandarynka 1 szt	Kakao z mlekiem 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Dżem 20 g Mandarynka 1 szt Twarożek 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-03 piątek	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Ogórek kiszony 20 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g Sos koperkowy () 100 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g Sos koperkowy () 100 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Paluszki z kminkiem 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-03 piątek		Wartość energetyczna: 2359.98 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 340.45 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2383.89 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2075.63 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 8.05 g;
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Ser żółty 30 g Pomidor 20 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz wołowy 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-04 sobota	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2037.25 kcal; Białko ogółem: 63.83 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; W tym cukry: 73.90 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2140.29 kcal; Białko ogółem: 65.23 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 320.10 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2042.02 kcal; Białko ogółem: 63.43 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 6.80 g;
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml Chleb pszenny 100 g Masło 83% tł. 15 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-05-05 niedziela

	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt Mix салат 20 g	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml	
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g Pasta warzywna* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g Pasta warzywna* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g Pasta warzywna* 100 g
PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-05 niedziela	Wartość energetyczna: 2607.46 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; W tym cukry: 107.57 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2623.62 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 101.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 321.23 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2428.12 kcal; Białko ogółem: 126.48 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 310.68 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 7.79 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,