

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-15 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno- 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno- 100 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb pszenno- 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno- 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-15 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-15 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.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 JEĆZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.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 JEĆZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.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
		Wartość energetyczna: 2176.87 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 313.47 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2264.65 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 310.68 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 41.28 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2106.51 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 6.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-16 czwartek	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-pszenno- żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno- żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-16 czwartek	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot z porzeczek 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 (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.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka świeża 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.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-16 czwartek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2455.42 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2336.43 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2239.31 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 6.57 g;
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt Twarożek 60 g (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-17 piątek	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany * 150 g (SEL.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany * 150 g (SEL.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-17 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLUPSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLUPSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2403.55 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 351.37 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2261.66 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2062.18 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 5.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-18 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLUPSZ,</u> <u>GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLUPSZ,</u> <u>GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (<u>GLUPSZ,</u> <u>GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>JECZ.</u>) Chleb pszenny na mleku /p 350 ml (<u>GLUPSZ,</u> <u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-05-18 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 (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* 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 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 soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, 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.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, 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.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-18 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	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
		Wartość energetyczna: 2287.80 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2452.14 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 94.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 9.95 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;
2024-05-19 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-19 niedziela	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, SEL.) 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 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-19 niedziela	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	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	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ-KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ-KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ-KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-19 niedziela	<p>Wartość energetyczna: 2700.60 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 97.42 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.13 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2676.94 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 98.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 8.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2335.15 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 313.47 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.64 g;</p>
2024-05-20 poniedziałek Śniadanie	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-20 poniedziałek	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	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z porzeczeki 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE.) Brokuł gotowany* 80 g	Brokuł gotowany* 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Brokuł gotowany* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-15 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-20 poniedziałek	PN	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2431.69 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2146.49 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 317.70 g; W tym cukry: 35.30 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2123.93 kcal; Białko ogółem: 70.03 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 5.79 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,