

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 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	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 ZYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenno- 40 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g <b>(MLE.)</b> Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.)</b> Pomidor 80 g	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> Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.)</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> Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.)</b> Pomidor 100 g
	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> Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 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	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 porzeczeki 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 porzeczeki 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 porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Gruszka 1szt. 150 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 JECZ.</b> )	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 JECZ.</b> )	Brokuł gotowany* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
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> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-20 poniedziałek		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: 2161.94 kcal; Białko ogółem: 70.49 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 327.55 g; W tym cukry: 43.40 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 8.37 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;
2024-05-21 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 ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba w sosie pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba w sosie pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 20 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-05-21 wtorek

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-21 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 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 JEĆZ.</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 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 JEĆZ.</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 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: 2350.08 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 97.93 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2393.54 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 44.84 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2040.28 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 44.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 329.81 g; W tym cukry: 80.58 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 6.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-22 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 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-05-22 środa

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Grysikowa () 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> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia duszona * 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z porzeczeki 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 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-22 środa	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Chałka 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b><u>SEL.</u></b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Chałka 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )
		Wartość energetyczna: 2445.66 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 352.82 g; W tym cukry: 76.94 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2165.56 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2154.87 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 6.04 g;
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 20 g



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-23 czwartek	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-23 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 2024-05-20 do dnia 2024-05-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-23 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;

## **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,