

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt	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.) Twarożek 60 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenno 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt Twarożek 60 g (MLE.)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Papryka świeża 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-24 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczeki 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-24 piątek	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2324.09 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2304.06 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2165.08 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 5.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno- 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno- 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL.)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL.)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno- 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-25 sobota	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka () 150 g Kompot z porzeczek 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 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno- 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) 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.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-25 sobota	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2346.72 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; W tym cukry: 73.78 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2624.49 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 47.39 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2161.98 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 9.82 g;
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-26 niedziela	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-26 niedziela	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Brokuł gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Brokuł gotowany* 100 g	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>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Brokuł gotowany* 100 g
	PN	Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt
		Wartość energetyczna: 2424.77 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2241.45 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2059.88 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb pszenny na mleku (GLU PSZ.) 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-27 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 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-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-27 poniedziałek	PN	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2217.53 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 351.63 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2440.31 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2134.80 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-28 wtorek 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-pszenney 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLUPSZ, SÓJ, MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb pszenney 100 g (GLUPSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g
II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Pomidor 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-05-28 wtorek

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.)	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-28 wtorek	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-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzono na parzono z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzono na parzono z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzono na parzono z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-28 wtorek		Wartość energetyczna: 2532.10 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 375.09 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;
2024-05-29 środa	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 ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Twarożek 20 g (MLE.) Rzodkiew biała 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-29 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, S02.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-29 środa	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-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
		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;

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,