

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobiona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobiona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobiona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Papryka świeża 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-30 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-30 czwartek	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwini a-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Przecier owocowy jabłko-brzoskwini a-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwini a-twaróg 120g 1 szt (MLE.)
		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: 2508.76 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2390.49 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 121.87 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 4.42 g;
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 20 g Mandarynka 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 20 g Mandarynka 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-31 piątek	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 20 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 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 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-31 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Papryka świeża 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.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUPSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluszki z kminkiem 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2334.84 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 336.88 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2358.75 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; W tym cukry: 44.00 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2028.92 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 8.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno- 100 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLUPSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno- 30 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-01 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	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>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 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>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-01 sobota	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (. może zawierać: MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (. może zawierać: MLE,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (. może zawierać: MLE,)
		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: 2085.58 kcal; Białko ogółem: 63.40 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.87 g;
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,) 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, MLE,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-02 niedziela	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Mix sałat 20 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot z porzeczki 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 pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot z porzeczki 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 Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-02 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>) Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 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-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 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>) Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2657.52 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 110.40 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2667.68 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 103.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 61.09 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2391.27 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ogórek świeży 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-06-03 poniedziałek

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
PD		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
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.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Kalafior 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.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g	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.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-03 poniedziałek	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2135.27 kcal; Białko ogółem: 73.33 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2185.74 kcal; Białko ogółem: 67.90 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 49.35 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1968.72 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz: 42.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 5.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-04 wtorek 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.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g
II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-06-04 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.)
		Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g
		Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g
		Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g	Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)
		Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g	Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.)
			Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.)
		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)
		Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)
		Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g
		Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g
		Salata zielona 20 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-30 do dnia 2024-06-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-04 wtorek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chiałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chiałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2539.44 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 92.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2303.86 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 297.55 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2172.34 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 8.02 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,