

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-05 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 ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.dr.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Rzepa biała 80 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.) Szynkowa dębowa kieł.dr.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Rzepa biała 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa kieł.dr.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-05 środa	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Kiwi 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) 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.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno- 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-05 środa	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2384.29 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2466.68 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 49.00 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2352.75 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 343.40 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 7.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka konserwowa 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-06 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	
	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 fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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 fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 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.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-06 czwartek	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>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2763.55 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 93.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 371.50 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2634.92 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 46.49 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2497.53 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 332.57 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 6.06 g;
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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>) Dżem 20 g Arbuz 200 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-07 piątek	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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		Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-07 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Sałata zielona 20 g	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2290.72 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2374.95 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 92.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 312.37 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2180.75 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 5.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-08 sobota	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 ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno- 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno- 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno- 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-06-08 sobota

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 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 Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-08 sobota	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)
		Wartość energetyczna: 2111.01 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2129.33 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 326.22 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 1958.37 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-09 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt	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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt	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 60 g (MLE.) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-05 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-09 niedziela	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2270.96 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2221.76 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2080.13 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 6.06 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,