

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-08 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1	2	3	4	5	6	7		
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2026-01-01 czwartek	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) sałata 20g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 298,2 Białko ogółem/wg rozp. 1169/2011 [g] 83,8 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 332 w tym cukry [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 7,1	
	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	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) Sałata zielona 10 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane () 200 g Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) sałata 20g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 106,1 Białko ogółem/wg rozp. 1169/2011 [g] 83,5 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 293 w tym cukry [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 8
	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 100 g		Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) sałata 20g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 594,4 Białko ogółem/wg rozp. 1169/2011 [g] 75,6 Tłuszcz [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 233,1 w tym cukry [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-08 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-02 piątek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU</u> , <u>ZYT, GLU</u> , <u>JECZ</u>) Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 342,3 w tym cukry [g] 90,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 7
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ograniczonym przyswajalnym węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka żydowska z olejem () b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g	Paluszki z krainkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 267,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 305 w tym cukry [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 9,6
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 161,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 326,3 w tym cukry [g] 76,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-08 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-03 sobota	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE GLU ZYT GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 182,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 339,2 w tym cukry [g] 68,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 11,7	
	NSACZ- KARDIO- 6 z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka wykwińska z olejem b/c 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE GLU ZYT GLU JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 274,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,4 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 318 w tym cukry [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 11,3
	NSACZ- KARDIO- 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g		Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE GLU ZYT GLU JECZ</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 039,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,9 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 322,8 w tym cukry [g] 68,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-08 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-04 niedziela	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	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 ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ MLE SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE GLU ZYT GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 275 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,4 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 329,1 w tym cukry [g] 68,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 7,8
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Ogórek kiszony 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ MLE SEL) Schab gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ MLE SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE GLU ZYT GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 825,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 265,1 w tym cukry [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 6,9
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	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) Pomidor 100 g		Pomidorowa (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ SEL) Schab gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE GLU ZYT GLU JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 833,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Tłuszcz [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 272 w tym cukry [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-08 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-05 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p. 350 ml (MLE, GLU, JECZ) 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 Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 100 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU, PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		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-pszenny 35 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (RYB, MLE)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 055,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,7 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 323,6 w tym cukry [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 8,3	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 100 g	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	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU, PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (RYB, MLE)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 801,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,5 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 241,4 w tym cukry [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 6,8
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p. 350 ml (MLE, GLU, JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 100 g		Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU, PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Chleb pszenny 50 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 793,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,1 Tłuszcz [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 286,5 w tym cukry [g] 86,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-08 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-06 wtorek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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-wędz onka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g		Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka duszony 90 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 333,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,7 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 348,6 w tym cukry [g] 72,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 9,5
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	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-wędz onka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 20 g (SOJ) Pomidor 20 g	Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Sopocka wieprzowa, wędz ona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 917,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 284,7 w tym cukry [g] 43,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 9,4
	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g		Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędz ona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 141,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,2 Tłuszcz [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 336,4 w tym cukry [g] 84 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-08 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-07 środa	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	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-pszenny 35 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Ziemniaki 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		Kawa zbożowa z mlekimi/p 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) 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) Pierś delikatna z kurzej półki 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 466,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,8 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 414,7 w tym cukry [g] 115,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Sól [g] 7,7	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Twarożek 20 g (MLE) Rzodkiewka 20 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU, PSZ, SEL) Buraczki gotowane () b/c 150 g Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (MLE, SEL) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Kawa zbożowa z mlekimi/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 355,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,1 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 376,2 w tym cukry [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Sól [g] 7,2
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU, OW) Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Grycikowa* 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Ziemniaki 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		Kawa zbożowa z mlekimi/p 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 990,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,5 Tłuszcz [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 331,2 w tym cukry [g] 100 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 7,6	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-08 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-08 czwartek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g		Barszcz biały z ziemniakami (i) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piatowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa - dieta (i) 100 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 307,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,5 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 360,6 w tym cukry [g] 70,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 7,9
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g	Barszcz biały z ziemniakami (i) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piatowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa - dieta (i) 100 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 226,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 308,8 w tym cukry [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sól [g] 7,9
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 1000 g		Ziemniaczana (bez mleka) (i) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piatowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa - dieta (i) 100 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 298,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 355,6 w tym cukry [g] 71,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 6,3