

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-09 do dnia 2026-01-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2026-01-09 piątek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (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) Twarożek 40 g (MLE) Dżem 20 g Mus z jabłek prażonych 100 g		Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ MLE SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Salatka z kapusty czerwonej 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 (GLU PSZ GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ MLE) Pomidor 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ JAJ MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 373,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,4 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 352,7 w tym cukry [g] 93,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 6
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogrilatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE GOR) Ogórek kiszony 20 g	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ MLE SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ MLE SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ MLE) Pomidor 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ JAJ MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 351,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 307,4 w tym cukry [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 9,4
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Dżem 20 g Mus z jabłek prażonych 100 g		Dyniowa z makaronem (bez miewka) () 400 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ MLE SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ MLE) Pomidor 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ JAJ MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 329,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,4 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 343,1 w tym cukry [g] 85,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 6,1

Jadospisy za okres od dnia 2026-01-09 do dnia 2026-01-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-10 sobota	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) 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> ) Kiełbasa Zielonogórska 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy-dieta. 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczek 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mandarynka 2 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 191,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 63,8 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 383,2 w tym cukry [g] 86,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 6,8		
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo 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.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy-dieta. 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mandarynka 2 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 130,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,2 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 344,8 w tym cukry [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 6,7
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Kiełbasa Zielonogórska 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy-dieta. 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy-dieta. 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> ) Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mandarynka 2 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 105,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65,2 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 355,4 w tym cukry [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 6,4	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-09 do dnia 2026-01-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-11 niedziela	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	<p>Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędz ona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p>	<p>Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 580,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,9 Tłuszcz [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 321,8 w tym cukry [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 7,5</p>		
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szyngowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix salat 20 g</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędz ona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p>	<p>Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 450,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 292,5 w tym cukry [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 7,3</p>
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Gryskowa * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędz ona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p>	<p>Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 335,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,3 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 288,6 w tym cukry [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 7,3</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-09 do dnia 2026-01-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-12 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truska wkwoy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 163,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70,5 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 370 w tym cukry [g] 88,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 6,9
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truska wkwoy* b/cukru 100 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 071,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,9 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 336,8 w tym cukry [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 7,6
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> ) Pomidor 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Risotto (z ryżem brązowym) wegetariańskie* 300 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 933,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,3 Tłuszcz [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 308,8 w tym cukry [g] 62,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-09 do dnia 2026-01-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU, JECZ)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Poledwica</p> <p>Sopocka</p> <p>wieprzowa, wędz ona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>		<p>Jarzynowa z zacierką diety ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g</p> <p>Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g (SEL)</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)</p> <p>Chałka 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 312,3</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,9</p> <p>Tłuszcz [g] 69,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 346,1</p> <p>w tym cukry [g] 70,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,1</p> <p>Sól [g] 9,3</p>
2026-01-13 wtorek	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 20 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką diety ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g (SEL)</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 042,3</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,5</p> <p>Tłuszcz [g] 67,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 282,6</p> <p>w tym cukry [g] 43,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35,3</p> <p>Sól [g] 8,3</p>
NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU, JECZ)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Poledwica</p> <p>Sopocka</p> <p>wieprzowa, wędz ona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>		<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)</p> <p>Chałka 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 036,1</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,5</p> <p>Tłuszcz [g] 52</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 308,8</p> <p>w tym cukry [g] 51,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 21</p> <p>Sól [g] 7,9</p>