

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	1	2	3	4	5	7	
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	SUMA	
2026-01-13 wtorek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa						
	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU, JECZ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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) Polewica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kolekt drobiowy panierowany z udzca 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Surowka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 086,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 79 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 310,3 w tym cukry [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 9,2
	NSACZ- KARDIO- 6 Z opr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Polewica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarog półtłusty 30 g (MLE) Rzodkiewka 20 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięsa drobiowe gotowane z udzca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE) Surowka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1 szt 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 801 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,4 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 248,9 w tym cukry [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 8,5
NSACZ- KARDIO- 3 Lanzo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU, JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Polewica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięsa drobiowe gotowane z udzca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU, PSZ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 811,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,6 Tłuszcz [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 273,5 w tym cukry [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 7,5	
2026-01-14 środa	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (MŁ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ) Pulpek wieprzowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Surowka z kapusty pokińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) 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 drobiowo-warzywna z udzca kurczaka* 70 g (SEL) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 156,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 308 w tym cukry [g] 81,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 8,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-14 wtorek	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka łososiowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Pulpet wiewiórzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 70 g (SEL) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 098,1 Białko ogółem/wg rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 277,5 w tym cukry [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 8,4
2026-01-15 środa	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka łososiowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Pulpet wiewiórzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 70 g (SEL) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 120,5 Białko ogółem/wg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 306,1 w tym cukry [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 6,3
2026-01-15 czwartek	NSACZ- KARDIO- 1 Poślizgiwa	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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) Paczulek z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese z kop wp * 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek* z/c 200 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 443,4 Białko ogółem/wg rozp. 1169/2011 [g] 113 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 342,9 w tym cukry [g] 62,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 5,6
2026-01-15 czwartek	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paczulek z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese z kop wp * 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jabko 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 417,6 Białko ogółem/wg rozp. 1169/2011 [g] 111,2 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 312,9 w tym cukry [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-15 czwartek	NSACZ- KARDIO- 3 Lekko strażna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU,PSZ,MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadłonej 40 g (MOTA ZAWIERA: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g	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	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtusty 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 186,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,9 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 301,2 w tym cukry [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 5,7	
2026-01-16 piątek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU,PSZ,MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) 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) Dżem 50g Mandarynka 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE,SEL, GLU, JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU,PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszonej 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, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 186,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 319,4 w tym cukry [g] 70,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 7,9	
2026-01-16 piątek	NSACZ- KARDIO- 6 Zogrytkowo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Hummus 30 g (SEZ) Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE,SEL, GLU, JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU,PSZ, MLE) Warzywa po grecku* b/c 150 g (GLU,PSZ, SEL) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	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 jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 178,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 278,4 w tym cukry [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 8,8
2026-01-17 sobota	NSACZ- KARDIO- 3 Lekko strażna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU,PSZ,MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Dżem 50g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE,SEL, GLU, JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU,PSZ, MLE) Warzywa po grecku* 150 g (GLU,PSZ, SEL) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (MLE,SEL, GLU, JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 094,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 317,3 w tym cukry [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 5,8
2026-01-17 sobota	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU, OW) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 200 g Kociolik meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 078,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,6 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 329,5 w tym cukry [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 9,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-17 sobota	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogólnie przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1914 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82 Tłuszcz [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 294,1 w tym cukry [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sól [g] 8,3
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU, OW) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) Pomidor 100 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka łosiowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1971,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Tłuszcz [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 308,4 w tym cukry [g] 59,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 6,4		
2026-01-18 niedziela	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JECZ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ) Pomidor 100 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JA) Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek alfa homogenizowany 60 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2233,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,5 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 350,6 w tym cukry [g] 81,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 7,3		
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogólnie przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 30 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka () b/c 150 g (MLE, SEL) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek alfa homogenizowany 60 g (MLE) Jabko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1979 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,2 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 282 w tym cukry [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

<p>2026-01-18 niedziela</p> <p>NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU, JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka piasłowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ) Pomidor 100g</p>		<p>Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek a la homogenizowany 60 g (MLE) Mus z jablek prażonych 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 986,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,5 Tłuszcz [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 309,3 w tym cukry [g] 73,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Sól [g] 6,4</p>
--	--	--	--	--	--