

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	SUMA
2026-01-19 poniedziałek	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g		Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 298,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 385,3 w tym cukry [g] 90,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 6,1
	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) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	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.) Brokuł gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 072,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,7 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 340,9 w tym cukry [g] 75 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 5,6
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g		Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 011,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,8 Tłuszcz [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 329,7 w tym cukry [g] 71,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-20 wtorek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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>) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 259,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 337,7 w tym cukry [g] 74,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 6
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ograniczonymi węglowodanów	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>) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 097,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 284,5 w tym cukry [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 6,8
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka 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>) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 141,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 314,1 w tym cukry [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 5,7
	2026-01-21 środa	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) 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>) Jajko gotowane KIM 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-21 środa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ograniczeniem 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) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 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) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 917,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,2 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 268 w tym cukry [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 7,9
2026-01-22 czwartek	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na młp 350 ml (MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	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) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 841,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,8 Tłuszcz [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 283,2 w tym cukry [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 6,4
2026-01-22 czwartek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OWI.) 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) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE) Pomidor 100 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	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) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	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) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 319,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,8 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 364,6 w tym cukry [g] 66,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 9,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-22 czwartek	NSACZ- KARDIO- 6 z ograniczeniem 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) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 122,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,4 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 306,8 w tym cukry [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 6,9
	NSACZ- 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 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE) Pomidor 100 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	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) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 116,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,1 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 311,8 w tym cukry [g] 53,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 6,5		