

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-01-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	SUMA
2026-01-23 piątek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Kasza manna 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) Twarożek 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka 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 ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 120,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,2 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 313,3 w tym cukry [g] 85,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 5,8
	NSACZ- KARDIO- 6 z oprłatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 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) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml (MLE)	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 natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 161,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 284,3 w tym cukry [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 7
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Jabłko 1 szt 1 szt		Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany * 150 g (SEL) 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) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 1 836 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Tłuszcz [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 285,3 w tym cukry [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 6,5
2026-01-24 sobota	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, 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) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ) Pomidor 100 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka () 150 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) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 307,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 69,4 w tym cukry [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 7,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-01-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-24 sobota NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo 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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ) Surowka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem* 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) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 197 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 306,4 w tym cukry [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 9,1
2026-01-24 sobota NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ) Pomidor 100 g		Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ) Marchew gotowana * 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) Szynkowa drobiowa drobno kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 968,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 276,9 w tym cukry [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 8,2
2026-01-25 niedziela NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udki pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka 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 (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) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Brokół gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 527,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,6 Tłuszcz [g] 93,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 310,3 w tym cukry [g] 68,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-01-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-25 niedziela	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo 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) Ser zółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Brokul gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 441,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,2 Tłuszcz [g] 100,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 284 w tym cukry [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 8,6
	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Pomidor 100 g		Grysiwka * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g 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 (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.) Brokul gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 156,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,9 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 278 w tym cukry [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 6,7
2026-01-26 poniedziałek	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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g		Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy * 100 g (MLE) 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 001,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 60,4 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 332,1 w tym cukry [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 5,4
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo 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.) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser zółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy * b/c 100 g (MLE) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Mandarynka 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.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 1 786,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 57,3 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 284,7 w tym cukry [g] 63,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 5,4

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.24.1.17

Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 6

Wydrukował: MTomasiaak, Data i godzina wydruku: 2026-01-22 13:44:43

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-01-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-26 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU, OW) Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) Pomidor 100 g		Wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy * 100 g (MLE) 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.) 10 g (MLE) Twardy półtłusty 60 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 809,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 65,6 Tłuszcz [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 307,5 w tym cukry [g] 60,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Sól [g] 5
2026-01-27 wtorek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku/p 350 ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU, PSZ, JAJ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 337,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,1 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 363,3 w tym cukry [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 7,3
2026-01-27 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.) 20 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Hummus 30 g (SEZ) Pomidor 20 g	Solferino () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU, PSZ, JAJ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL) Buraczki gotowane () b/c 150 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	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.) 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 280,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 343,6 w tym cukry [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 7,6	
2026-01-27 wtorek	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 350 ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt		Solferino (bez mleka) () 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU, PSZ, JAJ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ) 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.) 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 017,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Tłuszcz [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 326,9 w tym cukry [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-01-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-28 środa	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (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) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECA) 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) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 228,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,9 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 329 w tym cukry [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 6,3	
	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) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna 80% tł. 5 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska 20 g (SOJ) Ogórek kiszony 20 g	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) 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 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) 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 ŻYT, GLU JECA) 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) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 977,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,9 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 291,7 w tym cukry [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 8,6
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńia duszona 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 JECA) Chleb pszenny 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) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 806,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85 Tłuszcz [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 281 w tym cukry [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 5,9	
	2026-01-29 czwartek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (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) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaroni z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECA) 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) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 182,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 334,2 w tym cukry [g] 72,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-01-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-29 czwartek	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo 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-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami b/c () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	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) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 054,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,1 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 296,2 w tym cukry [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 6,7
	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 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 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 1 850,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 264,9 w tym cukry [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 5,6