

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	1	2	3	4	5	7	
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	SUMA	
2026-01-30 piątek	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) 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> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 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 ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 047,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 306,5 w tym cukry [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 6,8	
	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogratlawo przysiewjalnych wjeplowadnów	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> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 ŻYT</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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 051,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 283,6 w tym cukry [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 7,2
	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt 1 szt		Ryżowa ()(bez seiera) 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 pszenny 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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 970,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 297,5 w tym cukry [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 5,5
2026-01-31 sobota	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki pszenne 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> ) Szynka piastowska-wędzonka 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 kurtzaka 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 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	Herbata czarna granulowana z/c 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> ) Kiełbasa Zielonogorska 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 128,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,6 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 331,1 w tym cukry [g] 68,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 9,6		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-01-31 sobota	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 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.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udzka kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surowka wykwinna z olejem b/c 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki 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.) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 220,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 309,9 w tym cukry [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 9,2
	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 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		Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz z udzka kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka () 150 g Kompot z porzeczeki 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 80 g Sałata zielona 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 1 964,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,3 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 304,6 w tym cukry [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 7,9
2026-02-01 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 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		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta zasmazana 150 g (GLU PSZ.) 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 277,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 330,4 w tym cukry [g] 68,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 7,8
	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.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 80 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	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 1 827,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 266,4 w tym cukry [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-01 niedziela 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 z makaronem (bez mleka) 0 400 ml (GLU PSZ, SEL) Schab gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 0 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 835,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 273,3 w tym cukry [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Sól [g] 6,2
2026-02-02 poniedziałek 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-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 100 g		Brokułowa z ryżem 0 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 0 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 0 150 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) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (RYB, MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 911,4 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 303,6 w tym cukry [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 7,5
2026-02-02 poniedziałek NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Brokułowa z ryżem 0 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 0 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 0 150 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 ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (RYB, MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 672,3 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 223,4 w tym cukry [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-02 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku p 350 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Brokuluwa 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, ŻYT, 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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 703,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 70,9 Tłuszcz [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 266,5 w tym cukry [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 7,1	
2026-02-03 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, 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.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka duszony 80 g (GLU, PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 006,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 302 w tym cukry [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 9	
2026-02-03 wtorek	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.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Hummus 20 g (SEZ.) Pomidor 20 g	Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU, PSZ.) Kompot z porzeczki 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, ŻYT, GLU, JECZ.) 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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 866,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,1 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 276,9 w tym cukry [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-03 wtorek	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza kukurydziana na młp 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędziona wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt		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 Dymna 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 JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędziona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 930,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,6 Tłuszcz [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 307,8 w tym cukry [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 7,3
2026-02-04 środa	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 ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g		Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i selera () 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 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonke niejadanej. 40 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 100,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 347,5 w tym cukry [g] 72,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 7,8
	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogólnie przysyjalnych 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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Twarożek 20 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą 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 porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym 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) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonke niejadanej. 40 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 090,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,7 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 334,2 w tym cukry [g] 59,9 Błonnik pokarmowy [g] 49 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-04 środa	NSĄCZ- KARDIO- 3 ławko 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 kiełbasa 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 porzeczki 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) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadanej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 861,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,3 Tłuszcz [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 303,3 w tym cukry [g] 72,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 7,4	
2026-02-05 czwartek	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Zacierka 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) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ) 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, JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 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) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 227,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,4 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 342,2 w tym cukry [g] 69,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 7,9	
2026-02-05 czwartek	NSĄCZ- 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) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT) Risotto z mięsem wieprz i warzywami * 400 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 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) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 142,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,7 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 294,3 w tym cukry [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-05 czwartek	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Zacierka na mleku/p 350 ml (<b>GLU</b><b>PSZ</b><b>MLE</b>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb pszenny 100 g (<b>GLU</b><b>PSZ</b>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<b>GLU</b><b>PSZ</b><b>SEL</b>)</p> <p>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<b>GLU</b><b>PSZ</b>)</p> <p>Brokuł gotowany* 150 g</p> <p>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE</b><b>GLU</b><b>ŻYT</b><b>GLU</b><b>JECZ</b>)</p> <p>Chleb pszenny 100 g (<b>GLU</b><b>PSZ</b>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<b>SOJ</b>)</p> <p>Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<b>MLE</b><b>SEL</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 218,4</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,2</p> <p>Tłuszcz [g] 55,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 337,1</p> <p>w tym cukry [g] 71,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,4</p> <p>Sól [g] 6,3</p>
---------------------	---	---	--	--	---