

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-06 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	1	2	3	4	5	7
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	SUMA
2026-02-00 piątek NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów NSACZ- KARDIO- 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 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) Twaróg półtusty 40 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g</p>		<p>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</p>		<p>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 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 161,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 329,7 w tym cukry [g] 87,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 5,8</p>
	<p>Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtusty 40 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szyntka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 20 g</p>	<p>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</p>	<p>Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)</p>	<p>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 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 030,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,4 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 292,9 w tym cukry [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 6,1</p>
	<p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtusty 40 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g</p>		<p>Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 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</p>		<p>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</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 117,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 320,2 w tym cukry [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 6</p>
	2026-02-07 sobota NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	<p>Ryz na mleku/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) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) Pomidor 100 g</p>		<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekkiem 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 osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mandarynka 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-06 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

<p>2026-02-07 sobota</p> <p>NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr./łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 20 g</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml</p>	<p>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 kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mandarynka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 206,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 299,9 w tym cukry [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 7,2</p>
<p>2026-02-07 sobota</p> <p>NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryz na mleku/p 350 ml (MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g</p>		<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>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) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mandarynka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 182,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,1 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 311,1 w tym cukry [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 6,6</p>
<p>2026-02-08 niedziela</p> <p>NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa</p>	<p>Płatki pszenne 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) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor 100 g</p>		<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka soiowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 408,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,9 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 302,1 w tym cukry [g] 68,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 7,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-06 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

<p>2026-02-08 niedziela</p> <p>NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szyunkowa drobna grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ) Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE)</p>	<p>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) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 293,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,5 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 271,1 w tym cukry [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 7,2</p>
<p>2026-02-08 niedziela</p> <p>NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU, PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor 100 g</p>		<p>Gryskowa * 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>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 wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 164 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,4 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 268,9 w tym cukry [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 7</p>
<p>2026-02-09 poniedziałek</p> <p>NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa</p>	<p>Makaron 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) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE) Papryka konserwowa 100 g</p>		<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (MLE) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>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) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 129,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 69,9 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 360,5 w tym cukry [g] 85,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 7,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-06 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-09 poniedziałek	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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka konserwowa 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () (bez cukru) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy * b/cukru 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 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 JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek a la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 034,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 331,3 w tym cukry [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 8,3
2026-02-10 wtorek	NSACZ - KARDIO - 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron 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) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (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) Serek a la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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 z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 876,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69 Tłuszcz [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 305,1 w tym cukry [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5,5
2026-02-10 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) Polewka Sopotcka wędzona 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 diety () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c () 150 g (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) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 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) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 058,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 307,1 w tym cukry [g] 63,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 9,1

[Handwritten signature]

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-06 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-10 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) Poledwica Sopocka 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) Twardy półtusty 30 g (MLE) Pomidor 20 g	Jarzynowa z zacierką diety () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna 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] 1 799,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,2 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 248,4 w tym cukry [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 8,5
2026-02-10 wtorek	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki 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) Poledwica Sopocka 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 Mięso drobiowe gotowane z udźca 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] 46,9 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
2026-02-11 środa	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 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) 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) Pasta drobiowo-warzywna z udźca 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] 61,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 8,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-06 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-11 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) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) 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) 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 JECZ) Pulpet wieprzowy 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	Podpiomyki 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) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 70 g (SEL) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 098,1 Białko ogółemwg 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
2026-02-11 środa	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) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pulpet wieprzowy 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	Płatki owsiane	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) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 70 g (SEL) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 120,5 Białko ogółemwg 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
2026-02-12 czwartek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	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) Paszlet 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 top 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 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) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 445,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,9 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 343,7 w tym cukry [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-06 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-12 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) Paszet 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 10 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese, z top wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jabłko 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) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 420,5 Białko ogółem [g] 111,1 Tuszc [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 313,9 w tym cukry [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 5,6
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna 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 kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: 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 top wp - dieta () 350 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczek i jabłek *z/c 200 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) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 181,9 Białko ogółem [g] 111,5 Tuszc [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 300,4 w tym cukry [g] 44,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 5,7