

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-14 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	SUMA
2026-02-14 sobota	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU, OW, 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) Kielbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 100 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 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 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Salatka z pomidora i sałaty 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 121,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,5 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 329,2 w tym cukry [g] 62,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 9,4
	NSACZ- KARDIO- 6 z ogp. 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) Kielbasa 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) Ogórek konserwowy 20 g (GOR)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU, PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 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) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Salatka z pomidora i sałaty 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 958,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,6 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 298,5 w tym cukry [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 8,6
	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU, OW, JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Kielbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) Pomidor 100 g		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU, PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 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) Szynka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Salatka z pomidora i sałaty 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 014,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 308,1 w tym cukry [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 6,5
2026-02-15 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 pastewska-wędzona wieprzowa parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ) Ogórek konserwowy 100 g (GOR)		Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, PSZ, JAŁ) Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL) 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) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 237,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,7 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 352,1 w tym cukry [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-14 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-15 niedziela	NSA(CZ)-KARDIO- 6 Z ogólnego przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% II) 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ) Ogórek konserwowy 100 g (GOR)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna 80% II 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 10 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) Surowka z selera i jabłka () b/c 150 g (MLE, SEL) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Masłanka 200 ml (MLE)	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% II) 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany b/c 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 979 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,2 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 282,5 w tym cukry [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 8,4
2026-02-15 niedziela	NSA(CZ)-KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	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% II) 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ) Pomidor 100 g	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 porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml			Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% II) 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 986,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 309,4 w tym cukry [g] 73,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Sól [g] 6,4
2026-02-16 poniedziałek	NSA(CZ)-KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na m/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% II) 15 g (MLE) Kielbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem diela () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JA) Kapusta zasmażana () 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem diela () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JA) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% II. 1szt 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z makiem/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% II) 15 g (MLE) Szynka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 116,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,3 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 314,4 w tym cukry [g] 61,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 7,7
2026-02-16 poniedziałek	NSA(CZ)-KARDIO- 6 Z ogólnego przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% II) 15 g (MLE) Kielbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% II) 5 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Jarzynowa z makaronem diela () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JA) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% II. 1szt 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% II) 15 g (MLE) Szynka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 867,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 75,9 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 266,4 w tym cukry [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-14 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-16 poniedziałek NSA/CZ - KARDIO- 3 Łatwo 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) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) 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 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 kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (mleko zawiera: MLE, GOR) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 840,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 78,6 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 281,2 w tym cukry [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 7,1
NSA/CZ - KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka 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) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)		Brokółka z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Ryz na sypko 200 g Sniówka z kapusty białej 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) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 291,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,7 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 344,5 w tym cukry [g] 74,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 6,1
2026-02-17 wtorek NSA/CZ - 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) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 10 g	Brokółka z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Ryz na sypko 200 g Sniówka 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) 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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 129,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 291,3 w tym cukry [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 7
NSA/CZ - KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)		Brokółka z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) 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) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 173,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 320,9 w tym cukry [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-14 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-18 środek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki 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) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB SEL) Ogórek kiszony 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 porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z młkiem/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) Brokol gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 334,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 394,9 w tym cukry [g] 89,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 7	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr. ilości 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) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB SEL) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szyonowa 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 porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem/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) Brokol gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 035,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 79 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 333,3 w tym cukry [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 6,6
	NSACZ- KARDIO- 3 Lekko strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB SEL) 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 porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyonowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 055,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,7 Tłuszcz [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 341,9 w tym cukry [g] 73,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 5,8
2026-02-19 czwartek	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) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE) Pomidor 100 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ MLE SEL) Fasolka po bretofsku 350 g (GLU PSZ SOJ MLE SEL GOR) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z młkiem/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) Pastę drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL) Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 411 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 359 w tym cukry [g] 66,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 10,4	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr. ilości 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 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) Kaszolka jęczmienna z mięsem wędzonym i warzywami* 400 g (SEL GLU JECZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokol gotowany* 150 g Kompot z porzeczki 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 młkiem/p b/c 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pastę drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL) Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 214,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,8 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 301,2 w tym cukry [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Sól [g] 7,9

Wydruk z MAPT Jadłospis 2.24.1.17

Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: MTomasiaś, Data i godzina wydruku: 2026-02-10 12:12:32

strona 4 z 7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-14 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-19 czwartek	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% II) 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE) Pomidor 100 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU, JECZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokul 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% II) 15 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna 6w z kurczaka () 60 g (SEL) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 217,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 308,8 w tym cukry [g] 56,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 5,7	
	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% II) 15 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Szpinkowa 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% II) 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [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	
2026-02-20 piątek	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr. łatwo 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% II) 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% II) 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 10 g	Szpinkowa 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% II) 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [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% II) 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. białego i wody 40 g (SOJ) Jajeczko 1 szt 1 szt	Szpinkowa 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% II) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [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	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-14 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-21 sobota	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki 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) Paszlet z soczewicy () 60 g (GLU, PSZ, JAJ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 307,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 71,8 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 338 w tym cukry [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 7,8
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogrilatwo 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) Surówka 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszlet z soczewicy () 60 g (GLU, PSZ, JAJ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 197 Białko ogółem wg 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
	NSACZ- KARDIO- 3 Lato strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki 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 drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 968,4 Białko ogółem wg 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
	2026-02-22 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 Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE) Salatka 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) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-14 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-22 niedziela	NSA/CZ- KARDIO- 3. Lekko strawną z ograniczeniem tłuszczu	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 żółty 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 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ MLE) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 441,3 Białko ogółem [g] 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
		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) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor 100 g	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Sałatka 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) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 156,3 Białko ogółem [g] 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		