

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	SUMA
2026-02-23 poniedziałek	NSA/CZ- 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.) 20 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g		Wielowarzywna z ziemniakami (I) 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 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 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] [kcal] 2 003,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 60,4 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 332,7 w tym cukry [g] 76,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 5,4
	NSA/CZ- KARDIO- 6 Z ogr./tławo 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 żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Wielowarzywna z ziemniakami (I) 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] [kcal] 1 786,1 Białko ogółem wg 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
	NSA/CZ- 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		Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) (I) 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) Twarog 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
2026-02-24 wtorek	NSA/CZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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.) 20 g (MLE) Ser lekko wędzony z ziołami 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt		Grochowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sos ziołowy (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (I) 150 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 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 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] 2 378,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 372,7 w tym cukry [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-24 wtorek NSACZ- KARDIO- 6 Z opr. takno 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	Sofferino () 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 Surowka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym 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.) 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 Tuszczy [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
2026-02-24 wtorek NSACZ- KARDIO- 3 Latwo 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) Szynka kostkowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt		Sofferino (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 Tuszczy [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
2026-02-25 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 100 g		Gryskowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet drobiowy panierowany z udzica 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, 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 pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 197,1 Białko ogółem/wg rozp. 1169/2011 [g] 83 Tuszczy [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 326,9 w tym cukry [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 7,3
2026-02-25 środa 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- 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) Kiełbasa Zielonogórska 20 g (SOJ) Ogórek kiszony 20 g	Gryskowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udzica kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane () 200 g Sos brokuluwy 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, JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Polewica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 946 Białko ogółem/wg rozp. 1169/2011 [g] 81 Tuszczy [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 289,8 w tym cukry [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 9,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-25 środa	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo 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) Szyńska Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 100 g		Grycikowa* 400 ml (GLU PSZ SEL) Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńka 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 JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Polewka Sopotka wierzchowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 774,9 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 278,9 w tym cukry [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 7
	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) Szyńska 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) 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 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 ćw z kurczaka () 60 g (SEL) Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 306,1 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 339,1 w tym cukry [g] 71,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 7,4
2026-02-26 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) Szyńska 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) Salata 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) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 166,5 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 300,6 w tym cukry [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 6,2
	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) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyńska 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 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 203,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 319,3 w tym cukry [g] 56,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-27 piątek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb mieszany pszemno-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) Mandarynka 1 szt		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE) 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 pszemno-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 koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 047,6 Białko ogółemw rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tuszcz [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
2026-02-27 piątek	NSACZ- KARDIO- 6 Z opr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 60 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Hummus 30 g (SEZ) Ogórek kiszony 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g (GLU, PSZ, SEL) Surówka żydowska z olejem () b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	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 koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 051,3 Białko ogółemw rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Tuszcz [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
2026-02-27 piątek	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU, PSZ, 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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 970,6 Białko ogółemw rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tuszcz [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
2026-02-28 sobota	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb mieszany pszemno-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-wędziona wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ) Pomidor 100 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Gulasz z udzka kurczaka 200 g (GLU, PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ) 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 pszemno-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) Salatka z pomidora i sałaty 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 169,5 Białko ogółemw rozp. 1169/2011 [g] 83,6 Tuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 331 w tym cukry [g] 71,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2026-02-28 sobota	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogrzlatwo przyswajalnych wegłowodanów	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) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/b/c 150 ml (MLE)	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) Kielbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 082,7 Białko ogółem/wg rozp. 1169/2011 [g] 84,1 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 299,9 w tym cukry [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 7,7
	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) Sałatka z buraczków i jabłka () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Kielbasa Zielonogórska 40 g (SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 008 Białko ogółem/wg rozp. 1169/2011 [g] 84,3 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 304,3 w tym cukry [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 7,9
2026-03-01 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	Margaryna roślinna	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kolekt schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapuśka zasmażana 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/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% tł.) 15 g (MLE) Polejwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 268 Białko ogółem/wg rozp. 1169/2011 [g] 93,1 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 328,6 w tym cukry [g] 68,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 7,6
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogrzlatwo przyswajalnych wegłowodanów	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 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiel warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	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) Polejwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 827,6 Białko ogółem/wg rozp. 1169/2011 [g] 85 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 2026-02-23 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

<p>2026-03-01 niedziela</p> <p>NSA(CZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>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</p>		<p>Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Schab gotowany 90 g ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g 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) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 835,7 Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [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</p>
---	--	--	---	--	---	--