

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|-------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Śniadanie | II ŚN | Obiad | PD | Kolacja | PN | SUMA | |
| 2026-05-11 poniedziałek | NSAČZ- D01 Podstawowa | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka konserwowa 100 g | Brokuluwa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jablek prażonych 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 478,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 385,4 w tym cukry [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 8,1 | |
| | NSAČZ- D02 Laitwo strawna | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g | | Brokuluwa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jablek prażonych 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 460 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,9 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 370,1 w tym cukry [g] 72,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 7,2 |
| | NSAČZ- D03 Z ogr. laitwo przys. 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.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka konserwowa 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g | Brokuluwa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jablek prażonych 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml | Mandarynka 1szt. | 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) | Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 312 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 356 w tym cukry [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Sól [g] 9,9 |
| 2026-05-12 wtorek | NSAČZ- D01 Podstawowa | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywana z udzka kurczaka* 70 g (SEL.) Salatka z pomidora i sałaty zielonej 100 g | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 375 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 340,6 w tym cukry [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 7,9 | |

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-05-12 wtorek | NSAČZ- D02 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 70 g (SEL.) Salatka z pomidora i salaty zielonej 100 g | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 319,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,9 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 325,5 w tym cukry [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 5,7 |
| | NSAČZ- D03 Z ogr. łatwo przys. 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-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 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 10 g | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () b/c 150 g Surówka 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.) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 70 g (SEL.) Salatka z pomidora i salaty zielonej 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |
| 2026-05-13 środa | NSAČZ- D01 Podstawowa | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kapusta zasmażana 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 177 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 349,5 w tym cukry [g] 74,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 7,4 |
| | NSAČZ- D02 Łatwo strawna | 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 057,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,3 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 318,7 w tym cukry [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 6,9 |
| | NSAČZ- D03 Z ogr. łatwo przys. 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 20 g (MLE.) Papryka konserwowa 20 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kapusta zasmażana (b/c) 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Chrupki kukurydziane 20 g |

| | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-05-14 czwartek | NSAČZ- D01 Podstawowa | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt | | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 400,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 380,1 w tym cukry [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 10,4 |
| | NSAČZ- D02 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 240,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,8 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 325 w tym cukry [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 7,5 |
| | NSAČZ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów | 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>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g | Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml | 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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g |
| 2026-05-15 piątek | NSAČZ- D01 Podstawowa | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g | Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 415,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 368,8 w tym cukry [g] 99,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 6,4 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-05-15 piątek | NSAČZ- D02 Latwo strawna | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt | | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g | Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 241,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,8 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 341,8 w tym cukry [g] 89,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 6 |
| | NSAČZ- D03 Z ogr. latwo przys. węglowodanów | Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) | 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 natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g | Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 303,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,9 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 w tym cukry [g] 61,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 8,9 |
| 2026-05-16 sobota | NSAČZ- D01 Podstawowa | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g | | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 394,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 353,2 w tym cukry [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 7,7 |
| | NSAČZ- D02 Latwo strawna | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g | | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 089,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 292,6 w tym cukry [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7,7 |
| | NSAČZ- D03 Z ogr. latwo przys. węglowodanów | 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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g | Sok pomidorowy 200 ml | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) | 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 283,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 344,9 w tym cukry [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Sól [g] 7,6 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-05-17 niedziela | NSAČZ- D01 Podstawowa | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g | | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g | Wafle ryżowe 30 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 475,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,9 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 324,3 w tym cukry [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 10,3 |
| | NSAČZ- D02 Łatwo strawna | 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g | | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g | Wafle ryżowe 30 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 370,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133,9 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 302,9 w tym cukry [g] 48,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 8,1 |
| | NSAČZ- D03 Z ogr. łatwo przys. 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 20 g | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki gotowane () (bez cukru) 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 makiem/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.) Brokuł gotowany* 100 g | Wafle ryżowe 30 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 411,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,6 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 326,1 w tym cukry [g] 48,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 8,9 |