

1	2	3	4	5	6	7		
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2026-03-16 poniedziałek	NSAČZ- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 542,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 405,3 w tym cukry [g] 62,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 8,2	
	NSAČZ- D02 Laitwo strawna	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 100 g		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 392,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 370,8 w tym cukry [g] 66,3 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 7,3
	NSAČZ- D03 Z ogr. laitwo 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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Manadrynka 1szt.	Kawa zbożowa z makiem/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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 283,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 352,9 w tym cukry [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 9,9
2026-03-17 wtorek	NSAČZ- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka 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% 15 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej 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 (<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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i salaty zielonej 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 409,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 355,8 w tym cukry [g] 61,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 7,9	

2026-03-17 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) Pomidor 100 g		Brokółowa z ziemniakami () 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) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Salatka z pomidora i sałaty zielonej 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 299,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,3 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 327 w tym cukry [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 5,6
	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	Brokółowa z ziemniakami () 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) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Salatka z pomidora i sałaty zielonej 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 493,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,6 Tłuszcz [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 364,6 w tym cukry [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Sól [g] 9,4
	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) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g 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] 2 109,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 341,2 w tym cukry [g] 74,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 7,3
2026-03-18 sroda	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) Pomidor 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 pietruszką 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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 104,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,1 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 323,7 w tym cukry [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 7,1

2026-03-19 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>) Pomidor 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 makiem/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 a 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 356,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 380,6 w tym cukry [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 10,3
	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>) Pomidor 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 makiem/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 a 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 196,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,7 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 325,5 w tym cukry [g] 60,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 7,4
	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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 20 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 makiem/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
2026-03-20 piątek	NSAČZ- D01 Podstawowa	Kawa zbożowa z makiem 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 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 375,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,2 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 357,2 w tym cukry [g] 97,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 6,3
	NSAČZ- D02 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z makiem 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 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 330,2 w tym cukry [g] 87 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 5,9

2026-03-20 piątek	NSAČZ- D03 Z ogr. latwo przys. 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% tt.) 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tt.) 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g 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% tt.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 330,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,9 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 319,5 w tym cukry [g] 61,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 8,9
2026-03-21 sobota	NSAČZ- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, 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.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Pomidor 100 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) 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.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 403,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 352,6 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 Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, 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.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Pomidor 100 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g 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.) 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] 2 098,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tt.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Pomidor 100 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g 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 razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tt.) 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 310,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,8 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 342,7 w tym cukry [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 8,7
2026-03-22 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) 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 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.) 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] 2 464,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 136,6 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 325,1 w tym cukry [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 10,2

2026-03-22 niedziela	NSAČZ- D02 Latwo 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) 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 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) 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] 2 359,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135,6 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 303,7 w tym cukry [g] 49,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 8
	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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) 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 porzeczki 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) 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] 2 400,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,3 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 326,9 w tym cukry [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 8,8