

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	NSACZ- 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 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		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczki 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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 016,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 71,1 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 341,3 w tym cukry [g] 80 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 7,2
	NSACZ- D02 Latwo 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>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 976,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 72,2 Tłuszcz [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 336,7 w tym cukry [g] 79,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sól [g] 6,2
	NSACZ- 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>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 953,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 73,3 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 316,9 w tym cukry [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 7,5
2026-03-24 wtorek	NSACZ- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa-drobnia, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwini a 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 440,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 385,8 w tym cukry [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 9,5

2026-03-24 wtorek	NSAČZ- D02 Latwo strawna	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia a 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 194,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,1 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 349,7 w tym cukry [g] 81,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 6,2
	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.) 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 20 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () b/c 150 g 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 (<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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia a 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 388,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 380,2 w tym cukry [g] 84,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Sól [g] 9,4
2026-03-25 środa	NSAČZ- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SÓJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g		Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dyńa duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczki 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 pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SÓJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SÓJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 359,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 351,7 w tym cukry [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 10
	NSAČZ- D02 Latwo strawna	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</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>SÓJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g		Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane () 200 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczki 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 Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SÓJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 147,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 319,2 w tym cukry [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 7,8
	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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SÓJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SÓJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńa duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 193,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,7 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 323,8 w tym cukry [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 12,3

2026-03-26 czwartek	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) Pasta z twarogu i warzyw 50 g (MLE, SEL) 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 porzeczeki 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) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 402 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,1 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 342,9 w tym cukry [g] 63,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 8,3
	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) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i warzyw 50 g (MLE, SEL) 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 porzeczeki 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) 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	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 289,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 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.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Salata zielona 10 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 pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki 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.) 5 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	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 229,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,2 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 337,4 w tym cukry [g] 53,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Sól [g] 7
2026-03-27 piątek	NSAČZ- D01 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) 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) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 z jaj z koperkiem-dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g	Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 231,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 347,9 w tym cukry [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 7
	NSAČZ- D02 Łatwo strawna	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) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1 szt. 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 Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g	Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 164,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,1 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 331,8 w tym cukry [g] 80 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 5,8

2026-03-27 piątek	NSAČZ- D03 Z ogr. latwo przys. 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 50 g (MLE.) Ser żółty 30 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 Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem () b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	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	Chrupki kukurydziane 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 225 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 319,6 w tym cukry [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 7,9
2026-03-28 sobota	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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 100 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka wykwinna z olejem- podstawa 150 g (JAJ, GOR.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki 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.) 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 80 g Salata zielona 20 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 265 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,8 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 342,5 w tym cukry [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 9,4
	NSAČZ- D02 Latwo 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 100 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki 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.) 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 80 g Salata zielona 20 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 096,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,1 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 317,7 w tym cukry [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 7,4
	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% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) 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 udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Buraczki gotowane () 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.) 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 80 g Salata zielona 20 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 293,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,2 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 345,6 w tym cukry [g] 68,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sól [g] 9

2026-03-29 niedziela	NSACZ- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SÓJ.</u>) Pomidor 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 104,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 316,9 w tym cukry [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 8,4
	NSACZ- D02 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SÓJ.</u>) Pomidor 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Ziemniaki gotowane () 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki 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 Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 931,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,6 Tłuszcz [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 286,9 w tym cukry [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 7,4
	NSACZ- 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 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SÓJ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SÓJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kapusta zasmażana (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt