

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|---|--|---|--|--|---|--|--|
| | | Śniadanie | II ŚN | Obiad | PD | Kolacja | PN | SUMA |
| 2026-02-27 piątek | NSĄCZ- 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.) Serek a'la homogenizowany 40 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt | | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) 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 porzeczki 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 | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,9 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 323,9 w tym cukry [g] 74,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 6,7 |
| | NSĄCZ- 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 pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 40 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 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 porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 100,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,3 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 319,2 w tym cukry [g] 75,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 5,6 |
| | NSĄCZ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Mandarynka 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEŻ.) 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 porzeczki 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-pszenno-żytni 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 | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,4 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 296 w tym cukry [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 7,2 |
| 2026-02-28 sobota | NSĄCZ- D01 Podstawowa | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Twarożek 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.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 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-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka z pomidora i sałaty 100 g | Jabłko 1 szt 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 289,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,6 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 335,7 w tym cukry [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 8,3 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|--|---|---|---|--|--------------------|---|
| 2026-02-28 sobota | NSAČZ- D02 Latwo 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 piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g | | Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) 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>) Salatka z pomidora i sałaty 100 g | Jabłko 1 szt 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 236,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,5 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 319,6 w tym cukry [g] 63,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 7,6 |
| | NSAČZ- D03 Z ogi. łatwo przys. węglowodanow | 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 20 g (<u>SOJ.</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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g | Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki 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>) 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>) Salatka z pomidora i sałaty 100 g | Jabłko 1 szt 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 279,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 329,5 w tym cukry [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 8,5 |
| 2026-03-01 niedziela | NSAČZ- 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 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g | | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g 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>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i warzyw 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g | Wafle ryżowe 30 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 278,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 317,3 w tym cukry [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 8,5 |
| | NSAČZ- D02 Latwo 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i warzyw 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g | Wafle ryżowe 30 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 063,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,9 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 297,8 w tym cukry [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 7,3 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------|--|------------------------------------|---|
| 2026-03-01 niedziela | 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) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kapusta zasmażana (bez cukru) 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, 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) Kiełbasa Zielonogórska-wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i warzyw 50 g (MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g | Wafle ryżowe 30 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 309,8 w tym cukry [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 8,1 |
| 2026-03-02 poniedziałek | NSAČZ- D01 Podstawowa | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 100 g | | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 110,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,4 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 322,6 w tym cukry [g] 77,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sól [g] 8 |
| 2026-03-02 poniedziałek | NSAČZ- D02 Latwo strawna | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 100 g | | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 981,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,2 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 293,1 w tym cukry [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 7,1 |
| 2026-03-03 wtorek | 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 10 g | Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL.) 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) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 165,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 309,8 w tym cukry [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Sól [g] 7,6 |
| 2026-03-03 wtorek | 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-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g | | Wielowarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka duszony 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńka duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) 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 pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g | Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 308,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,6 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 323 w tym cukry [g] 49,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 9,3 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|--|---|--|--|---|--|
| 2026-03-03 wtorek | NSACZ- D02 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | | Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w oslonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g | Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 068,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,5 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 301,1 w tym cukry [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 7,5 |
| | 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.) 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 20 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 20 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 20 g | Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml | Kisiel o smaku cytrynowym 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.) 5 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w oslonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 036,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 291,4 w tym cukry [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 8,9 |
| 2026-03-04 środa | NSACZ- D01 Podstawowa | Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g | Wafle ryżowe 30 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 256,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 365,9 w tym cukry [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 8,3 | |
| | NSACZ- D02 Łatwo strawna | Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g | Grycikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g | Wafle ryżowe 30 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 932,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Tłuszcz [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 302,4 w tym cukry [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 7,5 | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|--|---|--|---|--|--|--|
| 2026-03-04 środa | 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.) 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.) Twarożek 20 g (MLE.) Salata zielona 10 g | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Budyń o smaku śmietankowym 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.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g | Wafle ryżowe 30 g Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 174 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 341,6 w tym cukry [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 7,5 | |
| | NSAČZ- D01 Podstawowa | Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 twarogu i cebuli 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 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.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) | Mandarynka 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 189,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 327,6 w tym cukry [g] 53,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 8,8 | |
| 2026-03-05 czwartek | NSAČZ- D02 Łatwo strawna | Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 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 pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) | Mandarynka 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 227,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,8 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 324,3 w tym cukry [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 7,1 | |
| | 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.) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 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 | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z ryżem brazowym z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Kefir 2% tł 200 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) | Mandarynka 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 204,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,8 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 301,8 w tym cukry [g] 49,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Sól [g] 8,9 |
| 2026-03-06 piątek | NSAČZ- D01 Podstawowa | Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Mus z jabłek prażonych 100 g | Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Salatka z kapusty czerwonej i olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | | Herbata czarna granulowana z/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 natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 508 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 375,3 w tym cukry [g] 94,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 6,5 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|---|--|---|--|--|
| 2026-03-06 piątek | NSAČZ- D02 Ławo strawna | Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Mus z jabłek prażonych 100 g | | Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | | Herbata czarna granulowana z/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 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 433,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,6 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 356,2 w tym cukry [g] 84,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 6,3 |
| | NSAČZ- D03 Z ogr. ławo przys. węglowodanów | Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) | Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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 60 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] 2 457,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,1 Tłuszcz [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 319 w tym cukry [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 8,8 |