

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-12-01 poniedziałek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Twarożek 70 g (<u>MLE</u> .) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ</u> .) Pomidor 100 g		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2175,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,5 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 348,3 w tym cukry [g] 100,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 6
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> .) Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Twarożek 70 g (<u>MLE</u> .) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ</u> .) Pomidor 100 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2080,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,3 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 342,1 w tym cukry [g] 98,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-12-01 poniedziałek	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 z ryżem brązowym wegetariańskie * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Mandarynka 1 szt	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 053,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,4 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 299 w tym cukry [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 6,6
2025-12-02 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Mix sałat 20 g		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sy pko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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 porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 642,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 405 w tym cukry [g] 109,9 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 9,4

2025-12-02 wtorek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Mix sałat 20 g 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/sy pko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 286,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 365,6 w tym cukry [g] 107 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 5
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Mix sałat 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/sy pko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</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 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 JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</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 jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 494,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 366,4 w tym cukry [g] 87 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Sól [g] 9,5

2025-12-03 środa	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g		Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 621,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,1 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 372,3 w tym cukry [g] 73,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 9
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g		Grysikowa * 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>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 229,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 335,7 w tym cukry [g] 69,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Sól [g] 6,1

2025-12-03 środa	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Zielonogórska 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Grysikowa * 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 Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 125,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 305,1 w tym cukry [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 12
2025-12-04 czwartek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozsponka 20 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzyw nym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i marchewki 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 488,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,9 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 358,4 w tym cukry [g] 88,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 7,5

2025-12-04 czwartek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzyw nym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z tofu i marchewki 70 g (SOJ,) Pomidor 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 382,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 347,8 w tym cukry [g] 86,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 5,8
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Rozszponka 20 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,) Sałata zielona 10 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami b/c () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzyw nym, z miesa 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 JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z tofu i marchewki 70 g (SOJ,) Pomidor 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 349,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 313,2 w tym cukry [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 7,3

2025-12-05 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Mix sałat 20 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 618,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 392,9 w tym cukry [g] 112,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 7,2
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 280,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 347,6 w tym cukry [g] 99,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 4,7

2025-12-05 piątek	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Mix sałat 20 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszonka 20 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 516 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,3 Tłuszcz [g] 100,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 320,2 w tym cukry [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 10,7
-------------------	---	--	--	--	---	--	---	---