| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | Śniadanie | II ŚN | Obiad | PD | Kolacja | PN | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-11-04 wtorek | NSĄCZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Makaron na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Mix sałat 20 g | | Solferino () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Sos ziołowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej () 150 g<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (***RYB, SEL,***)<br>Ogórek kiszony 100 g | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | **Wartość netto [zł] 12,87**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 586,9**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,7**<br>**Tłuszcz [g] 67,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9**<br><br>**Węglowodany ogółem [g] 404,4**<br>**w tym cukry [g] 109,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 41,8**<br>**Sól [g] 9** |
| | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Makaron na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | | Solferino () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Sos ziołowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (***RYB, SEL,***)<br>Pomidor 100 g | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | **Wartość netto [zł] 11,73**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 259,4**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2**<br>**Tłuszcz [g] 51,1**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2**<br><br>**Węglowodany ogółem [g] 364,8**<br>**w tym cukry [g] 106,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 24,6**<br>**Sól [g] 4,9** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-11-04 wtorek | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Mix sałat 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Hummus 30 g (***SEZ,***)<br>Pomidor 20 g | Solferino () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Sos ziołowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>Buraczki gotowane () b/c 150 g<br>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 (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (***RYB, SEL,***)<br>Ogórek kiszony 100 g | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | **Wartość netto [zł] 13,03**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 438,6**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6**<br>**Tłuszcz [g] 75,1**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6**<br>**Węglowodany ogółem [g] 365,8**<br>**w tym cukry [g] 86,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 44,5**<br>**Sól [g] 9,1** |
| 2025-11-05 środa | NSĄCZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g | | Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Dynia duszona z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (***MLE,***)<br>Chałka 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | **Wartość netto [zł] 13,98**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 620,9**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7**<br>**Tłuszcz [g] 83,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 373,1**<br>**w tym cukry [g] 70,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 27,4**<br>**Sól [g] 8,8** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-11-05 środa | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g | | Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Sos brokułowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (***MLE,***)<br>Chałka 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | **Wartość netto [zł] 13,51**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 229,4**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,2**<br>**Tłuszcz [g] 55,4**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4**<br><br>**Węglowodany ogółem [g] 336,5**<br>**w tym cukry [g] 66,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 17,5**<br>**Sól [g] 5,9** |
| | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***)<br>Kiełbasa Zielonogórska 20 g (***SOJ,***)<br>Ogórek kiszony 20 g | Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos brokułowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Dynia duszona z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>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 JĘCZ,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) | Mleko UHT 2% tł 0,2l 1 szt (***MLE,***) | **Wartość netto [zł] 15,48**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 125,7**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3**<br>**Tłuszcz [g] 64,3**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1**<br><br>**Węglowodany ogółem [g] 305,1**<br>**w tym cukry [g] 44,1**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 35,4**<br>**Sól [g] 12** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-11-06 czwartek | NSĄCZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g | | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | **Wartość netto [zł] 13,69**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 615,5**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,6**<br>**Tłuszcz [g] 83,1**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3**<br><br>**Węglowodany ogółem [g] 369**<br>**w tym cukry [g] 87,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 34,7**<br>**Sól [g] 7,6** |
| | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***)<br>Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g | | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | **Wartość netto [zł] 14,91**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 427,6**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4**<br>**Tłuszcz [g] 71,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6**<br><br>**Węglowodany ogółem [g] 347,7**<br>**w tym cukry [g] 84,8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 22,8**<br>**Sól [g] 6,6** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-11-06 czwartek | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt (***JAJ,***)<br>Sałata zielona 10 g | Barszcz ukraiński z ziemniakami b/c () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot z porzeczki 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,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | **Wartość netto [zł] 13,65**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 476,5**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,9**<br>**Tłuszcz [g] 90,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3**<br><br>**Węglowodany ogółem [g] 323,8**<br>**w tym cukry [g] 50,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 47,4**<br>**Sól [g] 7,4** |
| 2025-11-07 piątek | NSĄCZ- 1 Podstawowa | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Mix sałat 20 g | | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka żydowska z olejem () 150 g<br>Warzywa po grecku* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g | Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | **Wartość netto [zł] 16,14**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 588,3**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7**<br>**Tłuszcz [g] 76,3**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5**<br><br>**Węglowodany ogółem [g] 386,3**<br>**w tym cukry [g] 106**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 31**<br>**Sól [g] 7,2** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-11-07 piątek | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Mix sałat 20 g | | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (***RYB,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g | Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | **Wartość netto [zł] 15,11**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 280,7**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89**<br>**Tłuszcz [g] 59,4**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7**<br>**Węglowodany ogółem [g] 347,6**<br>**w tym cukry [g] 99,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 19,6**<br>**Sól [g] 4,7** |
| | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Ser żółty 50 g (***MLE,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Hummus 30 g (***SEZ,***)<br>Ogórek kiszony 20 g | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (***RYB,***)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka żydowska z olejem () b/c 150 g<br>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<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g | Paluszki z kminkiem 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | **Wartość netto [zł] 16,72**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 485,5**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,9**<br>**Tłuszcz [g] 100,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6**<br>**Węglowodany ogółem [g] 313,5**<br>**w tym cukry [g] 56,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 38**<br>**Sól [g] 10,7** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-11-08 sobota | NSĄCZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek a'la homogenizowany 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor 100 g | | Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Gulasz z udźca kurczaka 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | **Wartość netto [zł] 13,46**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 463,9**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,7**<br>**Tłuszcz [g] 77,9**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7**<br>**Węglowodany ogółem [g] 352,4**<br>**w tym cukry [g] 81,1**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32,2**<br>**Sól [g] 11,4** |
| | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek a'la homogenizowany 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor 100 g | | Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Gulasz z udźca kurczaka 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Jabłko 1 szt 1 szt | **Wartość netto [zł] 11,65**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 302,6**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1**<br>**Tłuszcz [g] 60,9**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 345,3**<br>**w tym cukry [g] 90,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 24,5**<br>**Sól [g] 7,5** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-11-08 sobota | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek a'la homogenizowany 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 20 g | Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Gulasz z udźca kurczaka 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>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 JĘCZ,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | **Wartość netto [zł] 13,05**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 342,7**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100**<br>**Tłuszcz [g] 82,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7**<br>**Węglowodany ogółem [g] 320,6**<br>**w tym cukry [g] 53,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 39,9**<br>**Sól [g] 11,1** |
| 2025-11-09 niedziela | NSĄCZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE,***)<br>Pomidor 100 g | | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kapusta zasmażana 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Brokuł gotowany* 100 g | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | **Wartość netto [zł] 13,96**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 387,6**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9**<br>**Tłuszcz [g] 74,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32**<br>**Węglowodany ogółem [g] 333**<br>**w tym cukry [g] 68,8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 28,1**<br>**Sól [g] 9,1** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-11-09 niedziela | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor 100 g | | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Schab gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Brokuł gotowany* 100 g | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | **Wartość netto [zł] 14,21**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 004,6**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,8**<br>**Tłuszcz [g] 44,1**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9**<br><br>**Węglowodany ogółem [g] 293,6**<br>**w tym cukry [g] 64,1**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 17,9**<br>**Sól [g] 7,7** |
| | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***)<br>Ogórek kiszony 20 g | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kapusta zasmażana b/c 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Brokuł gotowany* 100 g | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | **Wartość netto [zł] 15,02**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 984,1**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,8**<br>**Tłuszcz [g] 54,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6**<br><br>**Węglowodany ogółem [g] 280,2**<br>**w tym cukry [g] 33,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 36,7**<br>**Sól [g] 8,4** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-11-10 poniedziałek | NSĄCZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g | | Brokułowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | **Wartość netto [zł] 11,64**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 120,6**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,6**<br>**Tłuszcz [g] 51,3**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5**<br><br>**Węglowodany ogółem [g] 355,5**<br>**w tym cukry [g] 116,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 35**<br>**Sól [g] 8** |
| | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | | Brokułowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***)<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | **Wartość netto [zł] 11,66**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 059,6**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,8**<br>**Tłuszcz [g] 50,3**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1**<br><br>**Węglowodany ogółem [g] 339,1**<br>**w tym cukry [g] 114,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 27,2**<br>**Sól [g] 6,5** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-11-10 poniedziałek | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Ser żółty 30 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***)<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>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 JĘCZ,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | **Wartość netto [zł] 12,88**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 119,4**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,7**<br>**Tłuszcz [g] 68,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 314,8**<br>**w tym cukry [g] 65,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 40,7**<br>**Sól [g] 8,1** |
| 2025-11-11 wtorek | NSĄCZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Mandarynka 1 szt | | Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka duszony 90 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Dynia duszona z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | **Wartość netto [zł] 13,46**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 325,6**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,8**<br>**Tłuszcz [g] 61,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4**<br>**Węglowodany ogółem [g] 357,8**<br>**w tym cukry [g] 75,8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 26,2**<br>**Sól [g] 8** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-11-11 wtorek | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Mandarynka 1 szt | | Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Dynia duszona z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | **Wartość netto [zł] 12,59**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 171,5**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,3**<br>**Tłuszcz [g] 53,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6**<br>**Węglowodany ogółem [g] 331,6**<br>**w tym cukry [g] 73,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 19,8**<br>**Sól [g] 7,2** |
| | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Mandarynka 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Hummus 20 g (***SEZ,***)<br>Pomidor 20 g | Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Dynia duszona z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | **Wartość netto [zł] 14,81**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 044,3**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,4**<br>**Tłuszcz [g] 64,8**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9**<br>**Węglowodany ogółem [g] 297,2**<br>**w tym cukry [g] 52,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 40,1**<br>**Sól [g] 7,5** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-11-12 środa | NSĄCZ- 1 Podstawowa | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt | | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z selera i jabłka () 150 g (***MLE, SEL,***)<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Brokuł gotowany* 100 g | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | **Wartość netto [zł] 14,56**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 545,8**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4**<br>**Tłuszcz [g] 59,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 413,8**<br>**w tym cukry [g] 124,2**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 47,8**<br>**Sól [g] 9** |
| | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt | | Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Brokuł gotowany* 100 g | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | **Wartość netto [zł] 13,36**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 148,8**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91**<br>**Tłuszcz [g] 49,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4**<br>**Węglowodany ogółem [g] 341,6**<br>**w tym cukry [g] 111,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 24,8**<br>**Sól [g] 7** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-11-12 środa | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 20 g (***MLE,***)<br>Rzodkiewka 20 g | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Buraczki gotowane () b/c 150 g<br>Surówka z selera i jabłka () b/c 150 g (***MLE, SEL,***)<br>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 JĘCZ,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***)<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Brokuł gotowany* 100 g | Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | **Wartość netto [zł] 14,11**<br>**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 411,7**<br>**Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3**<br>**Tłuszcz [g] 65,9**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8**<br><br>**Węglowodany ogółem [g] 371,9**<br>**w tym cukry [g] 68,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 48,3**<br>**Sól [g] 8** |