		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-12-06 sobota	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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 70 g (***MLE,***) Pomidor 100 g		Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (***GLU PSZ,***) Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 477,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,1** **Tłuszcz [g] 79,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3** **Węglowodany ogółem [g] 352,5** **w tym cukry [g] 81,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Sól [g] 11,6**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Serek a'la homogenizowany 70 g (***MLE,***) Pomidor 100 g		Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (***GLU PSZ,***) Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 316,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,5** **Tłuszcz [g] 62,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Węglowodany ogółem [g] 345,4** **w tym cukry [g] 90,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **Sól [g] 7,8**
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych 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-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Serek a'la homogenizowany 70 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 JĘCZ,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Sałatka 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 (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 356,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,5** **Tłuszcz [g] 83,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2** **Węglowodany ogółem [g] 320,7** **w tym cukry [g] 54** **Błonnik pokarmowy [g] 39,9** **Sól [g] 11,4**

2025-12-07 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana 150 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 401,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,3** **Tłuszcz [g] 75,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Węglowodany ogółem [g] 333,1** **w tym cukry [g] 68,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **Sól [g] 9,3**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE,***) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 018,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,2** **Tłuszcz [g] 45,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5** **Węglowodany ogółem [g] 293,7** **w tym cukry [g] 64,2** **Błonnik pokarmowy [g] 17,9** **Sól [g] 7,9**
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych 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-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE,***) 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 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,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 884,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,8** **Tłuszcz [g] 51** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7** **Węglowodany ogółem [g] 264,2** **w tym cukry [g] 26,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3** **Sól [g] 8,5**
2025-12-08 poniedziałek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-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 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,***) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (_ ***może zawierać: MLE, GOR,***) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (***RYB, MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 255,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3** **Tłuszcz [g] 65,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9** **Węglowodany ogółem [g] 333,7** **w tym cukry [g] 95,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32** **Sól [g] 9,1**

2025-12-08 poniedziałek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ.***) Chleb pszenny 50 g (***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 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***)		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 () 200 g Kompot z porzeczki 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.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR.***) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (***RYB, MLE.***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 183,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 62,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2** **Węglowodany ogółem [g] 317,3** **w tym cukry [g] 92,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2** **Sól [g] 7,5**
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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.***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE.***) Pomidor 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE.***) Ser żółty 30 g (***MLE.***) Sałata zielona 5 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 () 200 g 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.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE.***) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR.***) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (***RYB, MLE.***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 225,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3** **Tłuszcz [g] 77,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2** **Węglowodany ogółem [g] 303,2** **w tym cukry [g] 53,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37,7** **Sól [g] 9,1**
2025-12-09 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ.***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g		Wielowarzywna 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 Dynia duszona z olejem* 150 g (***GLU PSZ.***) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE.***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 420,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4** **Tłuszcz [g] 71,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6** **Węglowodany ogółem [g] 350,4** **w tym cukry [g] 74,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Sól [g] 9,5**

2025-12-09 wtorek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Dynia duszona z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,1** **Tłuszcz [g] 54,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9** **Węglowodany ogółem [g] 319,4** **w tym cukry [g] 72** **Błonnik pokarmowy [g] 17,1** **Sól [g] 6,5**
	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-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***) Hummus 20 g (***SEZ,***) Pomidor 20 g	Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) 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,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 062,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,7** **Tłuszcz [g] 65,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5** **Węglowodany ogółem [g] 293,2** **w tym cukry [g] 44,7** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **Sól [g] 9,2**
2025-12-10 środa	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidor 80 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,***) Surówka z selera i jabłka () 150 g (***MLE, SEL,***) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) 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,***) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 490,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,9** **Tłuszcz [g] 59,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Węglowodany ogółem [g] 399,8** **w tym cukry [g] 112,3** **Błonnik pokarmowy [g] 46,1** **Sól [g] 9**

2025-12-10 środa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g		Grysikowa * 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 () 150 g Kompot z porzeczki 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,***) 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,***) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 093,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,4** **Tłuszcz [g] 48,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **Węglowodany ogółem [g] 327,6** **w tym cukry [g] 99,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Sól [g] 7**
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Twarożek 20 g (***MLE,***) Rzodkiewka 20 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 Surówka z selera i jabłka () b/c 150 g (***MLE, SEL,***) 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,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) 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,***) Brokuł gotowany* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 356,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8** **Tłuszcz [g] 65,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Węglowodany ogółem [g] 357,9** **w tym cukry [g] 56,6** **Błonnik pokarmowy [g] 46,6** **Sól [g] 8,1**
2025-12-11 czwartek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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,***) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (***MLE, SEL,***)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 340,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104** **Tłuszcz [g] 57,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8** **Węglowodany ogółem [g] 364,6** **w tym cukry [g] 72,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Sól [g] 7,8**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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* 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,***) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (***MLE, SEL,***)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 299,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101** **Tłuszcz [g] 57,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Węglowodany ogółem [g] 352,5** **w tym cukry [g] 71,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Sól [g] 4,9**

2025-12-11 czwartek	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-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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 (ryż brązowy) 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 JĘCZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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,***) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (***MLE, SEL,***)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 258,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,3** **Tłuszcz [g] 72,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6** **Węglowodany ogółem [g] 314,4** **w tym cukry [g] 41,9** **Błonnik pokarmowy [g] 45,4** **Sól [g] 8**
2025-12-12 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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 smażona (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 720** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99** **Tłuszcz [g] 82,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Węglowodany ogółem [g] 402** **w tym cukry [g] 115,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,8** **Sól [g] 6,5**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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,***) Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 413** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8** **Tłuszcz [g] 67,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Węglowodany ogółem [g] 359,2** **w tym cukry [g] 103,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sól [g] 4,9**
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE,***)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (***RYB,***) Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Paluszki z kminkiem 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 500** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,3** **Tłuszcz [g] 92,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5** **Węglowodany ogółem [g] 328** **w tym cukry [g] 72,3** **Błonnik pokarmowy [g] 41,1** **Sól [g] 9,1**

2025-12-13 sobota	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wołowy 200 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) 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,***) Szpinak baby 20 g Mandarynka 2 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 470,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,9** **Tłuszcz [g] 73,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Węglowodany ogółem [g] 389,9** **w tym cukry [g] 89,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,1** **Sól [g] 10**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wołowy-dieta. 200 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) 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,***) Szpinak baby 20 g Mandarynka 2 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 246,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,3** **Tłuszcz [g] 54,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1** **Węglowodany ogółem [g] 373,8** **w tym cukry [g] 88,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **Sól [g] 6,4**
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych 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,***) Kiełbasa Zielonogórska 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,***) Pomidor 20 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wołowy 200 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) 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,***) Szpinak baby 20 g Mandarynka 2 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 282,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,4** **Tłuszcz [g] 74** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21** **Węglowodany ogółem [g] 352,7** **w tym cukry [g] 64,3** **Błonnik pokarmowy [g] 46,4** **Sól [g] 8,9**
2025-12-14 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Płatki pszenne na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 684,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,8** **Tłuszcz [g] 102,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6** **Węglowodany ogółem [g] 327,9** **w tym cukry [g] 78,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Sól [g] 9,5**

2025-12-14 niedziela	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Płatki pszenne na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 537,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,3** **Tłuszcz [g] 90,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **Węglowodany ogółem [g] 308,5** **w tym cukry [g] 70** **Błonnik pokarmowy [g] 20,3** **Sól [g] 9**
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych 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,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***) Hummus 30 g (***SEZ,***) Mix sałat 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 619,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133,2** **Tłuszcz [g] 105** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5** **Węglowodany ogółem [g] 302** **w tym cukry [g] 43,8** **Błonnik pokarmowy [g] 37,5** **Sól [g] 9**