

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>GOR,</b> ) Salatka jarzynowa (*) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>GOR,</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>GOR,</b> ) Salatka jarzynowa (*) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Mix салат 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 20 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
PD			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE,</b> )	

NSĄCZ- 1 Podstawowa		NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-08 czwartek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb pszenny 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Pomidor 80 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Pomidor 80 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2734.64 kcal; B: 104.60 g; T: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; W: 420.51 g; W tym cukry: 131.50 g; Bł.: 34.86 g; Sól: 6.19 g;	E: 2704.25 kcal; B: 104.44 g; T: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; W: 421.76 g; W tym cukry: 128.78 g; Bł.: 28.43 g; Sól: 6.24 g;	E: 2583.66 kcal; B: 109.53 g; T: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; W: 348.90 g; W tym cukry: 40.86 g; Bł.: 44.07 g; Sól: 7.24 g;
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE.)</b> Płatki pszenne na mleku 350 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt <b>(MLE.)</b>	Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE.)</b> Płatki pszenne na mleku 350 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb pszenny 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt <b>(MLE.)</b>	Kakao z mlekiem b/c 250 ml <b>(MLE.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Ser żółty 50g <b>(MLE.)</b> Mandarynka 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt <b>(MLE.)</b>
	II ŚN	Sok z warzyny z burakiem i marchwią 0,3 L produkt		

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-09 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Roszponka 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Paluszki z kminkiem 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	E: 2586.94 kcal; B: 95.31 g; T: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; W: 378.24 g; W tym cukry: 113.15 g; Bł.: 36.82 g; Sól: 7.48 g;	E: 2294.32 kcal; B: 87.35 g; T: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; W: 347.04 g; W tym cukry: 103.23 g; Bł.: 25.18 g; Sól: 7.04 g;	E: 2484.01 kcal; B: 103.79 g; T: 90.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; W: 334.18 g; W tym cukry: 74.46 g; Bł.: 41.56 g; Sól: 11.63 g;	

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g <b>(MLE.)</b> Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml <b>(MLE.)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g <b>(MLE.)</b> Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g <b>(MLE.)</b> Salata lodowa 20 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Ser żółty 30 g <b>(MLE.)</b> Pomidor 20 g
		Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml <b>(MLE, SEL.)</b> Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g <b>(GLU PSZ.)</b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml <b>(MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko 200 g <b>(GLU JECZ.)</b> Gulasz wołowy 200 g <b>(GLU PSZ.)</b> Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	

	NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-10 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b> Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b> Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b> Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Pomidor 80 g
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2312.30 kcal; B: 78.22 g; T: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; W: 372.11 g; W tym cukry: 74.10 g; Bł.: 32.60 g; Sól: 9.34 g;	E: 2169.72 kcal; B: 72.52 g; T: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; W: 357.08 g; W tym cukry: 71.97 g; Bł.: 26.94 g; Sól: 6.76 g;	E: 2299.70 kcal; B: 77.34 g; T: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; W: 339.47 g; W tym cukry: 47.12 g; Bł.: 45.11 g; Sól: 10.05 g;
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g <b>(MLE.)</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b>	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g <b>(MLE.)</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g <b>(MLE.)</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g <b>(SOJ.)</b>

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-11 niedziela	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Mix salat 20 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka Colesław () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL.</b> )
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt
	E: 2730.28 kcal; B: 136.76 g; T: 89.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; W: 362.25 g; W tym cukry: 127.82 g; Bł.: 36.01 g; Sól: 8.79 g;	E: 2588.07 kcal; B: 136.14 g; T: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; W: 339.44 g; W tym cukry: 117.28 g; Bł.: 27.65 g; Sól: 8.10 g;	E: 2665.70 kcal; B: 136.87 g; T: 98.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; W: 330.06 g; W tym cukry: 75.43 g; Bł.: 45.63 g; Sól: 9.30 g;	

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło 83% tł. 15 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Salatka z pomidora, miks u salat, kulek mozzarelli i oleju 100 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka z pomidora, miks u salat, kulek mozzarelli i oleju 100 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka z pomidora, miks u salat, kulek mozzarelli i oleju 100 g ( <b>MLE.</b> )
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g
		Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD			Kiwi 1 szt 1 szt	

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-12 poniedziałek	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kalańior gotowany* 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kalańior gotowany* 100 g</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kalańior gotowany* 100 g</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>
	PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>E: 2793.28 kcal; B: 113.23 g; T: 97.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; W: 382.65 g; W tym cukry: 76.33 g; Bł.: 35.32 g; Sól: 7.60 g;</p>
		<p>E: 2567.71 kcal; B: 101.68 g; T: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; W: 360.10 g; W tym cukry: 64.32 g; Bł.: 23.29 g; Sól: 7.69 g;</p>	<p>E: 2755.15 kcal; B: 111.47 g; T: 105.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; W: 364.47 g; W tym cukry: 48.41 g; Bł.: 46.21 g; Sól: 10.71 g;</p>	
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JEČZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g</p> <p>Roszpodka 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JEČZ.</u>)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Roszpodka 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Roszpodka 20 g</p>
		<p>E: 2793.28 kcal; B: 113.23 g; T: 97.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; W: 382.65 g; W tym cukry: 76.33 g; Bł.: 35.32 g; Sól: 7.60 g;</p>	<p>E: 2567.71 kcal; B: 101.68 g; T: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; W: 360.10 g; W tym cukry: 64.32 g; Bł.: 23.29 g; Sól: 7.69 g;</p>	<p>E: 2755.15 kcal; B: 111.47 g; T: 105.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; W: 364.47 g; W tym cukry: 48.41 g; Bł.: 46.21 g; Sól: 10.71 g;</p>

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-13 wtorek	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką diety () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g	Jarzynowa z zacierką diety () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mix sałat 20 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mix sałat 20 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mix sałat 20 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chalka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
024-02-13 wtorek	E: 2560.58 kcal; B: 102.98 g; T: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; W: 347.19 g; W tym cukry: 70.27 g; Bł.: 28.60 g; Sól: 8.45 g;	E: 2252.33 kcal; B: 102.79 g; T: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; W: 318.20 g; W tym cukry: 61.41 g; Bł.: 17.69 g; Sól: 8.50 g;	E: 2291.21 kcal; B: 108.16 g; T: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 294.16 g; W tym cukry: 50.69 g; Bł.: 34.46 g; Sól: 8.70 g;
2024-02-14 środa	Śniadanie Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g ( <b>RYB.</b> ) Salata zielona 20 g Rzepa biała 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g ( <b>RYB.</b> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g ( <b>RYB.</b> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Rzepa biała 80 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 20 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml
PD			Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )

		NSĄCZ- 1 Podstawowa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-14 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Serek ziarnisty 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Jabłko 1 szt 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb pszenny 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 83% tł. 15 g <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b>	Serek ziarnisty 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b>
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <b>(MLE.)</b> Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		E: 2397.39 kcal; B: 89.34 g; T: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 411.29 g; W tym cukry: 146.35 g; Bł.: 33.60 g; Sól: 6.41 g;	E: 2418.56 kcal; B: 87.23 g; T: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; W: 408.97 g; W tym cukry: 141.68 g; Bł.: 24.43 g; Sól: 6.71 g;	E: 2567.93 kcal; B: 89.07 g; T: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; W: 440.65 g; W tym cukry: 120.70 g; Bł.: 47.92 g; Sól: 7.86 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

*E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],*

*B - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,*

*T - Tłuszcz,*

*W - Węglowodany ogółem,*

*Sól - Sól,*

*K - Potas,*

*Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*

*Bł. - Błonnik pokarmowy,*

*Ener. z B - % energii z białka,*

*Ener. z T - % energii z tłuszczu,*

*Ener. z W - % energii z węglowodanów,*

*Ener. z Bł. - % energii z błonnika,*

*W tym cukry - w tym cukry,*

*WW - WW,*