

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 125,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,8 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 333,8 w tym cukry [g] 94,6 Blonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 8,5
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 064,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 317,4 w tym cukry [g] 92,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 7,1
	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 094,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,8 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 303,2 w tym cukry [g] 53,1 Blonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 8,4

2025-10-14 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Szyńka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g		Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka duszony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 408,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 351,8 w tym cukry [g] 68,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 8,9
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Szyńka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 125,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 320,8 w tym cukry [g] 66,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 Sól [g] 5,9

2025-10-14 wtorek	NSACZ-6 Z ogrilatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 20 g	Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 049,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,3 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 293,1 w tym cukry [g] 44,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 8,9
	NSACZ-1 Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Rozszponka 20 g Papryka świeża 80 g		Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 508,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,4 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 403,1 w tym cukry [g] 114,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sól [g] 9
2025-10-15 środa	NSACZ-2 Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g		Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 100,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,7 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 329 w tym cukry [g] 100,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 7

2025-10-15 środa	NSĄCZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 20 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () b/c 150 g Surówka z selera i jabłka () b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 372,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 361,1 w tym cukry [g] 58,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Sól [g] 8
	NSACZ- 1 Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 184,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 345 w tym cukry [g] 70,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 7,8
2025-10-16 czwartek	NSACZ- 2 Latwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,7 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 332,8 w tym cukry [g] 69,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 4,9

2025-10-16 czwartek	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 60 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 098,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,8 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 298,7 w tym cukry [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 8
	NSACZ- 1 Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Mus z jablek prażonych 100 g		Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 699,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 399,2 w tym cukry [g] 130,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 6,6
	NSACZ- 2 Latwo strawna	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Mus z jablek prażonych 100 g		Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 392,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 356,4 w tym cukry [g] 117,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 4,9
2025-10-17 piątek	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	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

2025-10-18 sobota	NSACZ- 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 83% tł. 15 g (MLE,) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Ser żółty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) 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 porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% 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 Papryka świeża 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 455,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,2 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 387,4 w tym cukry [g] 87,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 10
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz wołowy-dieta. 200 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% 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 Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 214,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,9 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 368,1 w tym cukry [g] 83,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 6,4
	NSACZ-6 Z ogr.latwo 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,) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	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 JECZ,) 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 porzeczeki 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 JECZ,) 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 Papryka świeża 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 265,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,5 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 350 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sól [g] 8,9

2025-10-19 niedziela	NSACZ- 1 Podstawowa	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 630,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 133 Tłuszcz [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 330 w tym cukry [g] 78,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 9,2
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 483,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,5 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 310,6 w tym cukry [g] 70,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 8,7
	NSACZ- 6 Z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Mix sałat 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 606,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,7 Tłuszcz [g] 103,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 301,9 w tym cukry [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 8,8