

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-11-13 czwartek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 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</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>)	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 (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 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</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>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.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>)	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
	NSĄCZ- 6 Z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>)	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

2025-11-14 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 ZYT,) Bułka graham-pszena 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 porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszena 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] 2 698 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 399 w tym cukry [g] 130,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 6,6
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszena 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 porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszena 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] 2 391 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 356,2 w tym cukry [g] 117,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 4,9
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) 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 porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszena 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

2025-11-15 sobota	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE₁) 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 (MLE₁) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ₁) Ser żółty 50 g (MLE₁) Mandarynka 2 szt		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE₁, SEL₁) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (GLU JECZ₁) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ₁) 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 (MLE₁, GLU ŻYT, GLU JECZ₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) 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	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 466,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,7 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 389 w tym cukry [g] 89,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 9,9
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE₁) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (SOJ₁) Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁) Mandarynka 2 szt		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE₁, SEL₁) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (GLU JECZ₁) Gulasz wołowy-dieta. 200 g (GLU PSZ₁) 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 (MLE₁, GLU ŻYT, GLU JECZ₁) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) 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	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 242,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,1 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 373 w tym cukry [g] 88,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 6,3
	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE₁) Ser żółty 30 g (MLE₁) Pomidor 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE₁) Ser żółty 30 g (MLE₁) Pomidor 20 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE₁, SEL₁) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (GLU JECZ₁) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ₁) 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 (MLE₁, GLU ŻYT, GLU JECZ₁) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE₁) 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	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 278,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,2 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 351,8 w tym cukry [g] 63,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Sól [g] 9

2025-11-16 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka 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 ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, 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] 2 670,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,4 Tłuszcz [g] 100,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 327,8 w tym cukry [g] 78,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 9,2
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 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 ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, 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] 2 523,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131,9 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 308,4 w tym cukry [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 8,7
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 1szt. 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 ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, 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 ogółemwg 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

2025-11-17 poniedziałek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Makaron 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-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Pomidor 100 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (MLE,) 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 369,4 w tym cukry [g] 112 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 7,6
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Pomidor 100 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (MLE,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 148,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 357,5 w tym cukry [g] 111,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 4,7
	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-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser mozzarella kulki 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,) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami b/c () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto (z ryżem brązowym) wegetariańskie* 300 g (SOJ, SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczeki 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 JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 126,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 296,4 w tym cukry [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sól [g] 8,9

2025-11-18 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] Tłuszcz [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Węglowodany ogółem [g] w tym cukry [g] Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 2 468,6 100,9 74,9 25,6 362,9 71,7 32 10,6
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] Tłuszcz [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Węglowodany ogółem [g] w tym cukry [g] Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 2 165 97,6 56,4 24,1 323,7 65,7 19,2 7

2025-11-18 wtorek	NSACZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 20 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1 szt 1 szt (<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 ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 226,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,1 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 303,5 w tym cukry [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 10
	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 ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 537,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 356,8 w tym cukry [g] 82,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 9,5
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytni 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytni 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 274,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,9 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 341,8 w tym cukry [g] 89,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5,8

2025-11-19 środa	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 343,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,5 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 324,4 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 8,8
------------------	--	--	--------------------------------------	--	--	---	--	--