		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-12-15 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-pszenna 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-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) 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,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 319,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,6** **Tłuszcz [g] 59,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Węglowodany ogółem [g] 373,9** **w tym cukry [g] 90,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2** **Sól [g] 7,5**
	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-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) 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,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 181,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,2** **Tłuszcz [g] 49,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5** **Węglowodany ogółem [g] 362** **w tym cukry [g] 89,7** **Błonnik pokarmowy [g] 16,1** **Sól [g] 4,6**
	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,***) 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 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 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 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-warzywny 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**
2025-12-16 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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,***) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Marchew oprószana 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,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chałka 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (***MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 482,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,8** **Tłuszcz [g] 77,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1** **Węglowodany ogółem [g] 362,9** **w tym cukry [g] 75,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32** **Sól [g] 10,5**

2025-12-16 wtorek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew oprószana 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,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Chałka 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (***MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 178,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,5** **Tłuszcz [g] 58,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Węglowodany ogółem [g] 323,6** **w tym cukry [g] 69,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,2** **Sól [g] 6,8**
	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,***) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Rzodkiewka 20 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Marchew oprószana z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (***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 graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 239,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,4** **Tłuszcz [g] 76** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Węglowodany ogółem [g] 304,3** **w tym cukry [g] 51,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8** **Sól [g] 9,7**
2025-12-17 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,***) Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona 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 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 470,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5** **Tłuszcz [g] 82,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2** **Węglowodany ogółem [g] 339,5** **w tym cukry [g] 71** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Sól [g] 9,5**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) 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,***) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona 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,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 207,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 61,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5** **Węglowodany ogółem [g] 323,1** **w tym cukry [g] 66,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21** **Sól [g] 5,8**

2025-12-17 środa	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,***) Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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,***) 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 wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 276,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 81,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Węglowodany ogółem [g] 307,1** **w tym cukry [g] 44,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,5** **Sól [g] 8,8**
2025-12-18 czwartek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kasza manna 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,***) Pasztet z fasoli () 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 80 g		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 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,***) Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 822,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,1** **Tłuszcz [g] 93** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Węglowodany ogółem [g] 373,6** **w tym cukry [g] 85,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8** **Sól [g] 7,5**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kasza manna 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,***) 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 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,***) Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 586,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,4** **Tłuszcz [g] 78,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **Węglowodany ogółem [g] 349,2** **w tym cukry [g] 80,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 5,1**
	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,***) Pasztet z fasoli () 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 80 g	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	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	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,***) Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 566,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,3** **Tłuszcz [g] 95,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Węglowodany ogółem [g] 317,2** **w tym cukry [g] 46,8** **Błonnik pokarmowy [g] 42,1** **Sól [g] 9,2**

2025-12-19 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 150 g		Krupnik jęczmienny () 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) 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 koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 672,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 86,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7** **Węglowodany ogółem [g] 392,7** **w tym cukry [g] 104,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **Sól [g] 8,8**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 150 g		Krupnik jęczmienny () 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		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,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 157,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,3** **Tłuszcz [g] 57,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Węglowodany ogółem [g] 332** **w tym cukry [g] 98,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20** **Sól [g] 4,3**
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***) Hummus 30 g (***SEZ,***) Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku* b/c 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)	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 koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 386,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3** **Tłuszcz [g] 99** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8** **Węglowodany ogółem [g] 296,4** **w tym cukry [g] 39,5** **Błonnik pokarmowy [g] 38,9** **Sól [g] 9,9**
2025-12-20 sobota	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,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (***SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (_ ***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 412,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,9** **Tłuszcz [g] 72,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Węglowodany ogółem [g] 352,4** **w tym cukry [g] 84,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Sól [g] 8**

2025-12-20 sobota	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (***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 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 264,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,2** **Tłuszcz [g] 58,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Węglowodany ogółem [g] 346,5** **w tym cukry [g] 95,6** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **Sól [g] 7,2**
	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,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***) Twarożek z ziołami 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane () b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 219,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97** **Tłuszcz [g] 64,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1** **Węglowodany ogółem [g] 332,2** **w tym cukry [g] 74,4** **Błonnik pokarmowy [g] 45,4** **Sól [g] 7,6**
2025-12-21 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Rzodkiewka 100 g		Pomidorowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z selera i jabłka () 150 g (***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 mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 496,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,2** **Tłuszcz [g] 69** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5** **Węglowodany ogółem [g] 376,8** **w tym cukry [g] 94,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **Sól [g] 7,6**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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,***) Pomidor 100 g		Pomidorowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, 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,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 199,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,7** **Tłuszcz [g] 50,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9** **Węglowodany ogółem [g] 328,8** **w tym cukry [g] 86,8** **Błonnik pokarmowy [g] 15,3** **Sól [g] 6,7**

2025-12-21 niedziela	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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Rzodkiewka 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 30 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka () b/c 150 g (***MLE, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 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,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,5** **Tłuszcz [g] 68,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Węglowodany ogółem [g] 303,1** **w tym cukry [g] 52,7** **Błonnik pokarmowy [g] 44,9** **Sól [g] 7,8**