

|                         |                                                  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                                                                                  | 4                 | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | II ŚN                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                              | PD                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PN                                    | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2025-08-18 poniedziałek | NSAČZ- 1 Podstawowa                              | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g |                                                                                                                                                                           | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z serem 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml       |                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                   | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 223</b><br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 51,4</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 337 w tym cukry [g] 100,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 25,4</b><br><b>Sól [g] 6,6</b>  |
|                         | NSAČZ- 2 Łatwo strawna                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                               |                                                                                                                                                                           | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z serem 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml                      |                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                 | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 174,3</b><br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 50</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 329,9 w tym cukry [g] 96,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 13,2</b><br><b>Sól [g] 5</b>    |
|                         | NSAČZ- 6 Z ogr:łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>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 ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,9</b><br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,3</b><br><b>Tłuszcz [g] 64,7</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 306 w tym cukry [g] 48,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 32,6</b><br><b>Sól [g] 6,5</b> |

|                   |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-19 wtorek | NSĄCZ- 1 Podstawowa    | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g |  | Wielowarzywna z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka duszony 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml |  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 340,5<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4<br>Tłuszcz [g] 70<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8<br>Węglowodany ogółem [g] 334,9<br>w tym cukry [g] 71,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,3<br>Sól [g] 7,6 |
|                   | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb pszenney 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                     |  | Wielowarzywna z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml                                                                      |  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb pszenney 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbasa Zielonogórska 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g                                                | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 050,6<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,2<br>Tłuszcz [g] 53,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23<br>Węglowodany ogółem [g] 302,1<br>w tym cukry [g] 67,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 15,7<br>Sól [g] 5,9  |

|                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-19 wtorek | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 20 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                                                                                      | Wielowarzywna z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z porzeczek 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 ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbasa Zielonogórska 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br><b>Białko ogółem</b> 1 981,2 [kcal]<br><b>Tłuszcz</b> [g] 85,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 64,7<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 17 276,3<br><b>w tym cukry</b> [g] 47,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36<br><b>Sól</b> [g] 7,5 |
| 2025-08-20 środa  | NSĄCZ- 1 Podstawowa                              | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rozsponka 20 g<br>Papryka świeża 80 g                                                                                               | Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Żrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane ( ) 150 g<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Żrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane ( ) 150 g<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br><b>Białko ogółem</b> 2 378,3 [kcal]<br><b>Tłuszcz</b> [g] 107,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 58,8<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 29,6<br><b>w tym cukry</b> [g] 370,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 111<br><b>Sól</b> [g] 8,8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-20 środa    | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna                           | Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rozszponka 20 g<br>Pomidor 80 g |                                                                                                                                                                        | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml                                                       |                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g                                           | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt             | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 026,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>90,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 49<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,4<br><b>w tym cukry [g]</b> 101,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4<br><b>Sól [g]</b> 7     |
|                     | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna 80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rozszponka 20 g<br>Papryka świeża 80 g          | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rzodkiew biała 20 g | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* 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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 257,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>104,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 64,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,8<br><b>w tym cukry [g]</b> 59,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,1<br><b>Sól [g]</b> 7,8 |
| 2025-08-21 czwartek | NSĄCZ- 1 Podstawowa                              | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                    |                                                                                                                                                                        | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Leczo z cukini z kielbasą. 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml                                                                                                      |                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )                                                                                                         | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 515,9<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>81,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 84,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,1<br><b>w tym cukry [g]</b> 72,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4<br><b>Sól [g]</b> 8,2  |

|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-21 czwartek | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna                           | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |                                                                                                                                                                                                  | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Leczo z drobiem-dieta (). 300 g<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>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> ,)<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ,)                                                                 | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 259,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 91,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 54,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 354,5<br><b>w tym cukry [g]</b> 70<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21<br><b>Sól [g]</b> 4,7     |
|                     | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g      | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Ogórek kiszony 20 g | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Leczo z drobiem-dieta (). 300 g<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>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> ,)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ,) | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 217,4<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 94,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 68,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,2<br><b>w tym cukry [g]</b> 41,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,1<br><b>Sól [g]</b> 6,8 |