

|                         |                                                  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                                                                                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                     | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6                                                      | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | II ŚN                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PD                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PN                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2025-10-20 poniedziałek | NSĄCZ- 1 Podstawowa                              | Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g |                                                                                                                                                                                     | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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 a`la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g                   | Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 311,5<br><b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 86,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 59,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,2<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 374,8<br><b>w tym cukry</b> [g] 116,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27<br><b>Sól</b> [g] 6,2 |
|                         | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna                           | Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</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>Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                       |                                                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<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>Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                  | Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 150<br><b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 76,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 48,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,6<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 358,5<br><b>w tym cukry</b> [g] 111,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,3<br><b>Sól</b> [g] 5   |
|                         | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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>Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 20 g | Barszcz ukraiński z ziemniakami () b/c 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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 a`la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 146,5<br><b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 87,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 71,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,7<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 306,1<br><b>w tym cukry</b> [g] 41<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40<br><b>Sól</b> [g] 7,8    |

|                   |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-21 wtorek | NSĄCZ- 1 Podstawowa    | <p>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salatka wiosenna () 100 g</p> |  | <p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p> |  | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,parzo na z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Mix салат 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> | <p>Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 497,9</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 100,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 76,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,2</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 74,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32</p> <p><b>Sól [g]</b> 10,7</p> |
|                   | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | <p>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salatka wiosenna - diety 100 g</p>                           |  | <p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>                              |  | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,parzo na z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Mix салат 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>                                       | <p>Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 252,2</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 97,5</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 64,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,4</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 68,5</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19</p> <p><b>Sól [g]</b> 7,1</p>   |

|                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-21 wtorek | 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>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałatka wiosenna () b/c 100 g                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiewka 20 g | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt ( <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 graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzona na z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Mix sałat 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 240,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>105,1<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>75,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,4<br><b>w tym cukry [g]</b> 51<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,8<br><b>Sól [g]</b> 10,1 |
|                   | NSAČZ- 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. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Rzodkiewka 80 g |                                                                                                                                                                               | Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/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>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Gruszka 1szt. 150 g                                                                                                                                          | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                        | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 552,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>106,9<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>83,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,9<br><b>w tym cukry [g]</b> 85,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38<br><b>Sól [g]</b> 8,2  |
|                   | NSAČZ- 2 Łatwo strawna                           | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<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>Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                  |                                                                                                                                                                               | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 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>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>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g                                                                                                                                                                | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                        | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 264,9<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>95,2<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>60,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,6<br><b>w tym cukry [g]</b> 90<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5<br><b>Sól [g]</b> 5,8   |

|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-22 środa    | 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>Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Rzodkiewka 80 g                                                                                                                                                                                     | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek b/c 250 g | Podpiomyki 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> )<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>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Gruszka 1szt. 150 g                   | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 356,8<br><b>Białko</b><br>ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96<br><b>Tłuszcz</b> [g] 81,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g] 17,6<br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g] 328,5<br><b>w tym cukry</b> [g] 59,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,2<br><b>Sól</b> [g] 7,4 |
|                     | NSĄCZ- 1 Podstawowa                              | Kasza manna 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>Pasztet z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g                                                                                                             | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 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>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor 80 g                                                           | Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 847,3<br><b>Białko</b><br>ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 93,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g] 36<br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g] 378,9<br><b>w tym cukry</b> [g] 90,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,5<br><b>Sól</b> [g] 6,1   |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2025-10-23 czwartek | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna                           | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 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>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                          | Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 588,7<br><b>Białko</b><br>ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 78,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b><br>ogółem [g] 31,7<br><b>Węglowodany</b><br>ogółem [g] 349,3<br><b>w tym cukry</b> [g] 80,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,8<br><b>Sól</b> [g] 5,1 |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-23 czwartek | 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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztecik z fasoli ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp ( ) 350 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml  | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor 80 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 589,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>123,8<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>95,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,4<br><b>w tym cukry [g]</b> 51,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,7<br><b>Sól [g]</b> 7,8 |
|                     | 2025-10-24 piątek                                | NSĄCZ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>może zawierać: RYB.</u> , <u>OZI.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Śliwka szt 1 szt | Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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 jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 636,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>96,3<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>86,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 383,1<br><b>w tym cukry [g]</b> 96,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6<br><b>Sól [g]</b> 8,8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     |                                                  | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<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>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE.</u> , <u>może zawierać: RYB.</u> , <u>OZI.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Banan 150 g                                              | Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml                         | 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>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                | Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 237,4<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>85,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 58<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,5<br><b>w tym cukry [g]</b> 113,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7<br><b>Sól [g]</b> 4,3     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-24 piątek | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</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>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br><u>może zawierać:</u> <u>RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Sliwka szt 1 szt            | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ,)<br>Sałata zielona 5 g | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ,)<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Warzywa po grecku* b/c 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Krakersy 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</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 jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 348,4<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>96,8<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>98,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,6<br><b>w tym cukry [g]</b> 31<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37<br><b>Sól [g]</b> 9,9     |
|                   | NSĄCZ- 1 Podstawowa                              | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,)<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Roszponka 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g |                                                                                                                                                                                              | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<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>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,)<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                       | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt                         | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 402,7<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>99,3<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>71,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,3<br><b>w tym cukry [g]</b> 84,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2<br><b>Sól [g]</b> 8,1 |
|                   | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna                           | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Kiebasa Zielonogórska 40 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Roszponka 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                              | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt                         | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 255,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>93,6<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>57,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,3<br><b>w tym cukry [g]</b> 95,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4<br><b>Sól [g]</b> 7,3 |

|                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-25 sobota | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa Zielonogórska 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 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 z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () b/c 150 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt                             | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 208,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>95,3<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>62,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,9<br><b>w tym cukry [g]</b> 74,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,4<br><b>Sól [g]</b> 7,6   |
|                   | NSĄCZ- 1 Podstawowa                              | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,parzo na z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Rzodkiewka 100 g |                                                                                                                                                                                    | Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g                                           | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinia 100g (tubka) 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 462,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>106,8<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>67,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,8<br><b>w tym cukry [g]</b> 109<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,7<br><b>Sól [g]</b> 7,4   |
|                   | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna                           | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,parzo na z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                            |                                                                                                                                                                                    | Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g                                                                   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinia 100g (tubka) 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 165,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>110,3<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>49,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,7<br><b>w tym cukry [g]</b> 101,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,1<br><b>Sól [g]</b> 6,5 |

|                      |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-26 niedziela | NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,parzo na z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>Rzodkiewka 100 g</p> | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 30 g</p> | <p>Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Schab gotowany 90 g</p> <p>Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka () b/c 150 g (<u>MLE, SEL,</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p> | <p>Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> | <p>Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> | <p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 206,4</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 117</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 67</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 52,7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,9</p> <p><b>Sól [g]</b> 7,6</p> |
|----------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|