		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-11-20 czwartek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli () 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 80 g		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 822,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,1** **Tłuszcz [g] 93** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Węglowodany ogółem [g] 373,6** **w tym cukry [g] 85,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8** **Sól [g] 7,5**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 586,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,4** **Tłuszcz [g] 78,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **Węglowodany ogółem [g] 349,2** **w tym cukry [g] 80,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 5,1**
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli () 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 566,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,3** **Tłuszcz [g] 95,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Węglowodany ogółem [g] 317,2** **w tym cukry [g] 46,8** **Błonnik pokarmowy [g] 42,1** **Sól [g] 9,2**

2025-11-21 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g		Krupnik jęczmienny () 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 692,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 86,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7** **Węglowodany ogółem [g] 397,5** **w tym cukry [g] 105,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8** **Sól [g] 8,8**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g		Krupnik jęczmienny () 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 235,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,9** **Tłuszcz [g] 57,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7** **Węglowodany ogółem [g] 350,5** **w tym cukry [g] 113,3** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7** **Sól [g] 4,3**
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***) Hummus 30 g (***SEZ,***) Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku* b/c 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krakersy 30 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 406** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3** **Tłuszcz [g] 99** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8** **Węglowodany ogółem [g] 301,2** **w tym cukry [g] 40,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,2** **Sól [g] 9,9**

2025-11-22 sobota	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (***SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 412,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,9** **Tłuszcz [g] 72,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Węglowodany ogółem [g] 352,4** **w tym cukry [g] 84,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Sól [g] 8**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 264,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,2** **Tłuszcz [g] 58,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Węglowodany ogółem [g] 346,5** **w tym cukry [g] 95,6** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **Sól [g] 7,2**
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***) Twarożek z ziołami 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane () b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 219,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97** **Tłuszcz [g] 64,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1** **Węglowodany ogółem [g] 332,2** **w tym cukry [g] 74,4** **Błonnik pokarmowy [g] 45,4** **Sól [g] 7,6**

2025-11-23 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Rzodkiewka 100 g		Pomidorowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z selera i jabłka () 150 g (***MLE, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 460,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8** **Tłuszcz [g] 67,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25** **Węglowodany ogółem [g] 373,7** **w tym cukry [g] 109** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7** **Sól [g] 7,4**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g		Pomidorowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb pszenny 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 164** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,3** **Tłuszcz [g] 49,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Węglowodany ogółem [g] 325,7** **w tym cukry [g] 101,2** **Błonnik pokarmowy [g] 16,1** **Sól [g] 6,5**
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Rzodkiewka 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pomidor 30 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka () b/c 150 g (***MLE, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 206,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117** **Tłuszcz [g] 67** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2** **Węglowodany ogółem [g] 303** **w tym cukry [g] 52,7** **Błonnik pokarmowy [g] 44,9** **Sól [g] 7,6**

2025-11-24 poniedziałek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Ogórek kiszony 100 g		Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron z serem 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 579,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,7** **Tłuszcz [g] 63,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Węglowodany ogółem [g] 414,8** **w tym cukry [g] 110,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Sól [g] 8,3**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 100 g		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z serem 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 396,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,6** **Tłuszcz [g] 58,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5** **Węglowodany ogółem [g] 381,7** **w tym cukry [g] 112,7** **Błonnik pokarmowy [g] 19** **Sól [g] 5,1**
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 163,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4** **Tłuszcz [g] 57,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2** **Węglowodany ogółem [g] 337,7** **w tym cukry [g] 104,3** **Błonnik pokarmowy [g] 39,1** **Sól [g] 7,8**

2025-11-25 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (***GLU PSZ,***) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE,***) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 643,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,9** **Tłuszcz [g] 80,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Węglowodany ogółem [g] 377,3** **w tym cukry [g] 91,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **Sól [g] 6,8**
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (***GLU PSZ,***) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE,***) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 470,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109** **Tłuszcz [g] 74,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **Węglowodany ogółem [g] 344,3** **w tym cukry [g] 78,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,2** **Sól [g] 5,1**
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska 40 g (***SOJ,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (***GLU PSZ,***) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () b/c 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE,***) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 481,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,2** **Tłuszcz [g] 91,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Węglowodany ogółem [g] 321,2** **w tym cukry [g] 53,9** **Błonnik pokarmowy [g] 46,6** **Sól [g] 7,9**