

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-07-22 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g		Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka duszony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 340,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,4 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 334,9 w tym cukry [g] 71,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 7,6
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 035,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 302 w tym cukry [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Sól [g] 6,3

2025-07-22 wtorek	NSACZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 20 g	Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.w edz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,7 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 276,2 w tym cukry [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 7,9
2025-07-23 środa	NSACZ- 1 Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g		Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Piersz 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>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,9 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 370,1 w tym cukry [g] 111 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 8,8

2025-07-23 środa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g		Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 026,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 310,4 w tym cukry [g] 101,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 7
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 20 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 150 g Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 257,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,8 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 331,8 w tym cukry [g] 59,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 7,8
	2025-07-24 czwartek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z cukini z kielbasą. 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 515,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,7 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 367,1 w tym cukry [g] 72,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 8,2

2025-07-24 czwartek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta (). 300 g Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 259,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,1 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 354,5 w tym cukry [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,7
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta (). 300 g Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 217,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 321,2 w tym cukry [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 6,8
2025-07-25 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Mus z jabłek prażonych 100 g		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 622,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 384,2 w tym cukry [g] 129,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 7,1

2025-07-25 piątek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Mus z jabłek prażonych 100 g		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 294,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,8 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 344,6 w tym cukry [g] 116,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 5,5
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 366,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,1 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 320,8 w tym cukry [g] 73,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 7,5
	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szpinak baby 20 g Papryka świeża 80 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 652,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,7 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 415,6 w tym cukry [g] 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 9,2

2025-07-26 sobota	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE₁) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ₁) Masło 83% tł. 15 g (MLE₁) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.w edz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁) Arbuz 200 g		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE₁ SEL₁) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (GLU JECZ₁) Gulasz wołowy-dieta. 200 g (GLU PSZ₁) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE₁ GLU ŻYT₁ GLU JECZ₁) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ₁) Masło 83% tł. 15 g (MLE₁) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ₁ JAJ₁ SOJ₁ MLE₁ SEL₁ GOR₁) Szpinak baby 20 g Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 283 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,7 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 384,2 w tym cukry [g] 99,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 6,8
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE₁) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ₁ JAJ₁) Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁) Arbuz 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE₁) Ser żółty 30 g (MLE₁) Pomidor 20 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE₁ SEL₁) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (GLU JECZ₁) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ₁) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE₁ GLU ŻYT₁ GLU JECZ₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE₁) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ₁ JAJ₁ SOJ₁ MLE₁ SEL₁ GOR₁) Szpinak baby 20 g Papryka świeża 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 462,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 378,2 w tym cukry [g] 78,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Sól [g] 8,1
	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ₁ MLE₁) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Masło 83% tł. 15 g (MLE₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ₁ SEL₁) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE₁ GLU ŻYT₁ GLU JECZ₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁) Masło 83% tł. 15 g (MLE₁) Szyńska piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ₁ może zawierać: GLU PSZ₁ JAJ₁ MLE₁ SEL₁ GOR₁) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty 30 g (GLU PSZ₁ JAJ₁ MLE₁ GLU JECZ₁)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 581,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133,9 Tłuszcz [g] 98,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 308,3 w tym cukry [g] 78,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 9,3

2025-07-27 niedziela	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompót z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 434,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133,4 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 289 w tym cukry [g] 70,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 8,8
	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Mix sałat 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompót z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 527,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,2 Tłuszcz [g] 101,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 285,3 w tym cukry [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 8,9
	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompót z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 295 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 371,6 w tym cukry [g] 114,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 6,2

2025-07-28 poniedziałek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 149,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,9 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 358,5 w tym cukry [g] 111,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 5
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 134,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 303,8 w tym cukry [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 7,8