

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-11-26 środa	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 ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędziona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 433,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,8 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 355,9 w tym cukry [g] 90,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 9,9
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędziona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 078,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 316,3 w tym cukry [g] 83,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 6,9

2025-11-26 środa	NSĄCZ- 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-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kapusta zasmażana (b/c) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki 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 ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2197,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,5 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 307,6 w tym cukry [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 9,8
2025-11-27 czwartek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką 20 g (<u>MLE.</u>) pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt		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-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2565,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 401,1 w tym cukry [g] 92,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 10,8

2025-11-27 czwartek	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) 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 pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wę dzonka wieprzowa,par zoną z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-b rzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kca l] [kcal] 2 351,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,3 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 347,6 w tym cukry [g] 86,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,7
	NSACZ- 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>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa Zielonogórska 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 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 20 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Szynka piastowska-wę dzonka wieprzowa,par zoną z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kca l] [kcal] 2 320 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,2 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 326,7 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 11,4

2025-11-28 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> .) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> .) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u> .) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u> .) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE</u> .)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u> .) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 782,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,3 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 402,2 w tym cukry [g] 95,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 7,1
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> .) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> .) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> .) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u> .) 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 extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE</u> .)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u> .) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 554,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 373,9 w tym cukry [g] 83,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 5,4

2025-11-28 piątek	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszen na 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Sałata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 522,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,1 Tłuszcz [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 301,3 w tym cukry [g] 69,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 8,2
2025-11-29 sobota	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczek 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 601,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 365,6 w tym cukry [g] 90,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 8,2

2025-11-29 sobota	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wę dzonka wieprzowa, par zoną z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 283,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,6 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 316 w tym cukry [g] 79,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 8,2
	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.) Szynka piastowska-wę dzonka wieprzowa, par zoną z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki 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.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 393,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,6 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 327,8 w tym cukry [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sól [g] 9,2

2025-11-30 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 100 g		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki 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,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wę dzonka wieprzowa,par zona z wodą dodaną. 40 g (SOJ,) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warz ywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kca l] [kcal] 2 743,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,6 Tłuszcz [g] 101,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 334,8 w tym cukry [g] 89,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 9,8
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE,) Pomidor 100 g		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki 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 piastowska-wę dzonka wieprzowa,par zona z wodą dodaną. 40 g (SOJ,) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warz ywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kca l] [kcal] 2 529 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,6 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 319,6 w tym cukry [g] 88,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 8,6

2025-11-30 niedziela	NSĄCZ-6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki 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 (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 576,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133,3 Tłuszcz [g] 103 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 301,2 w tym cukry [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 10,3
----------------------	---	---	--	--	--	--	--	---