

|                   |                                                  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4                                                       | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6                                                                                                   | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | II ŚN                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PD                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PN                                                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2025-07-29 wtorek | NSACZ- 1 Podstawowa                              | <p>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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. 15 g (<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 młode z koperkiem 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 JĘCZ.</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. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona 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 salat 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>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 430,3</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100</p> <p>Tłuszcz [g] 76,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 349,5 w tym cukry [g] 78,1</p> <p>Blonnik pokarmowy [g] 31,3</p> <p>Sól [g] 9,3</p>   |
|                   | NSACZ- 2 Łatwo strawna                           | <p>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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. 15 g (<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 młode z koperkiem 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 JĘCZ.</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. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona 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 salat 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>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 177,8</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5</p> <p>Tłuszcz [g] 64,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 307,7 w tym cukry [g] 69,4</p> <p>Blonnik pokarmowy [g] 17,6</p> <p>Sól [g] 7,1</p>  |
|                   | NSACZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salatka wiosenna () 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>Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 20 g</p> | <p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem 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>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* b/c 250 ml</p> | <p>Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona 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 salat 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> | <p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>                        | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 184,6</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,8</p> <p>Tłuszcz [g] 75,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 289,7 w tym cukry [g] 57,7</p> <p>Blonnik pokarmowy [g] 36,6</p> <p>Sól [g] 8,7</p> |

|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-30 środa    | NSĄCZ- 1 Podstawowa                              | <p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p>                     |                                             | <p>Kapusińiak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 150 g</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>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. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Nektarynka 1 szt 1 szt</p>                   | <p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>             | <p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br/>1169/2011[kcal]<br/>[kcal] 2 540,7</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br/>107,7</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 83,2</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 84,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,8</p> <p><b>Sól [g]</b> 7,8</p> |
|                     | NSĄCZ- 2 Latwo strawna                           | <p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>                                          |                                             | <p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)</p> <p>Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 150 g</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. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych 100 g</p>                                            | <p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>             | <p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br/>1169/2011[kcal]<br/>[kcal] 2 264,9</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br/>95,2</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 60,1</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,6</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,6</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 90</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5</p> <p><b>Sól [g]</b> 5,8</p>  |
|                     | NSĄCZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p>                                                                     | <p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml</p> | <p>Kapusińiak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 150 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p> | <p>Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Nektarynka 1 szt 1 szt</p> | <p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>             | <p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br/>1169/2011[kcal]<br/>[kcal] 2 345</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br/>96,8</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 81,3</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,5</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,6</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 58</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,1</p> <p><b>Sól [g]</b> 7</p>      |
| 2025-07-31 czwartek | NSĄCZ- 1 Podstawowa                              | <p>Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> |                                             | <p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczeki i jabłek* z/c 200 ml</p>                     |                                                   | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</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. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Roszkponka 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>                     | <p>Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br/>1169/2011[kcal]<br/>[kcal] 2 847,3</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br/>126,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 93,6</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,9</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 90,5</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5</p> <p><b>Sól [g]</b> 6,1</p> |

|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-31 czwartek | NSĄCZ- 2 Latwo strawnia                          | 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]<br>[kcal] 2 588,7<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 119,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,3<br><b>w tym cukry [g]</b> 80,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8<br><b>Sól [g]</b> 5,1 |
|                     | NSĄCZ- 6 Z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, 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, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 5 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>Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml       | Jabłko 1 szt 1 szt | 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>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.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 589,8<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 123,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 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 |
|                     | NSĄCZ- 1 Podstawowa                              | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt                                                     |                                                                                                                                                                           | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml |                    | 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g                                 | Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )           | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 581<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 95,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 85,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,4<br><b>w tym cukry [g]</b> 103,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5<br><b>Sól [g]</b> 6,6     |

|                   |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-01 piątek | NSĄCZ- 2Latwo strawna                           | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Banan 150 g                                      |                                                                                                                                                                        | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z porzeczeki 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                       | Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 139,7<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83<br>Tłuszcz [g] 56,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25<br>Węglowodany ogółem [g] 330,9 w tym cukry [g] 113,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,3<br>Sól [g] 4,2     |
|                   | NSĄCZ-6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Salata zielona 5 g | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,</u> ) | 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                                                                                    | Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313,1<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6<br>Tłuszcz [g] 97,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4<br>Węglowodany ogółem [g] 282 w tym cukry [g] 42,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,9<br>Sól [g] 7,7    |
|                   | 2025-08-02 sobota<br>NSĄCZ- 1 Podstawowa        | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rozszponka 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g |                                                                                                                                                                        | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt         | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 509,7<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,1<br>Tłuszcz [g] 76,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3<br>Węglowodany ogółem [g] 369,2 w tym cukry [g] 84,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,5<br>Sól [g] 8,3 |

|                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-02 sobota | NSACZ- 2 Łatwo strawna                           | Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml                                                                     |                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )                                           | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt                          | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 347,2<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 98,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 59,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,1<br><b>w tym cukry [g]</b> 95,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7<br><b>Sól [g]</b> 7,9 |
|                   | NSACZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 5 g | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 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 ( <b>MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) | Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                      | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 304,2<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 102,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,6<br><b>w tym cukry [g]</b> 58<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,7<br><b>Sól [g]</b> 8,1  |
|                   | 2025-08-03 niedziela<br>NSACZ- 1 Podstawowa      | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Kalarepa 80 g<br>Salata zielona 20 g |                                                                                                                                                                                    | Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Mizeria 150 g ( <b>MLE.</b> )<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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g                                                                                                                                                                                   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 347<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 105,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,3<br><b>w tym cukry [g]</b> 107<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3<br><b>Sól [g]</b> 7,2   |

|                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-03<br>niedziela | NSAÇZ- 2 Łatwo strawna                           | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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-wędzonka<br>a<br>wieprzowa, wędzona, parzona 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 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem 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 JĘCZ.</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<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 091,5<br><b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 109,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 49,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,1<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 306,9<br><b>w tym cukry</b> [g] 101,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 14,8<br><b>Sól</b> [g] 6,5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | NSAÇZ- 6 Z ogr.latwo 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>Szynka piastowska-wędzonka<br>a<br>wieprzowa, wędzona, parzona 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>Kalarepa 80 g<br>Sałata zielona 20 g                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                        | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 103<br><b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 116<br><b>Tłuszcz</b> [g] 66,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,8<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 274,5<br><b>w tym cukry</b> [g] 53,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,4<br><b>Sól</b> [g] 7,3      |
|                         | 2025-08-04<br>poniedziałek                       | NSAÇZ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Roszponka 20 g | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 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 JĘCZ.</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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 764,7<br><b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 105,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 73,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,7<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 436,9<br><b>w tym cukry</b> [g] 129,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6<br><b>Sól</b> [g] 6,6 |

|                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-04 poniedziałek | NSACZ- 2 Łatwo strawna                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</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>Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rozszponka 20 g | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z serem 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml                    |             | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g                                                  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 375,7<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8<br>Tłuszcz [g] 56,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4<br>Węglowodany ogółem [g] 380,4<br>w tym cukry [g] 111,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,4<br>Sól [g] 5,2 |
|                         | NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Papryka świeża 20 g                                                                                                                                                                                              | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Arbuz 200 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                   | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 179,5<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,8<br>Tłuszcz [g] 55,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4<br>Węglowodany ogółem [g] 344,8<br>w tym cukry [g] 114,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,3<br>Sól [g] 6,2 |