

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-29 piątek	NSAČZ- Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ, ) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE, ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE, ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL, ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE, ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g (MLE, )	Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (MLE, ) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ, )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 804,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Tłuszcz [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 390 w tym cukry [g] 101,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 6,3
	NSAČZ- Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ, ) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE, ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ, ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE, ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE, ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB, ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL, ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ, ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE, ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g (MLE, )	Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (MLE, ) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ, )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 511,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 357,9 w tym cukry [g] 89,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 6,5
	NSAČZ- Cukrzykowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ, ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Margaryna roślinna (80% t.) 15 g (MLE, ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE, ) Ser żółty 50 g (MLE, ) Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Margaryna roślinna (80% t.) 5g (MLE, ) Twaróg półtłusty 20 g (MLE, ) Salata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE, ) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB, ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL, ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml (MLE, )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Margaryna roślinna (80% t.) 15 g (MLE, ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE, ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g (MLE, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Margaryna roślinna (80% t.) 5g (MLE, ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE, )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 578,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,8 Tłuszcz [g] 100,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 322,4 w tym cukry [g] 65,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 8,2

2023-12-30 sobota	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek fromage z papryką 80g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 370,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,7 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 336,2 w tym cukry [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 11,8
	NSAČZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 298,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 319 w tym cukry [g] 68,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 7,7
	NSAČZ- Cukrzycowa	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> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 20 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* 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 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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 675,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,6 Tłuszcz [g] 100 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 353,1 w tym cukry [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Sól [g] 9,7

2023-12-31 niedziela	NSĄCZ- 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 990,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,5 Tłuszcz [g] 112,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 371,5 w tym cukry [g] 114,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 9,2
	NSĄCZ- Łatwo strawna	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> ) Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 722,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 138,1 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 358,9 w tym cukry [g] 112,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 7,5

2023-12-31 niedziela	NSAČZ- Cukrzykowa	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> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzona drobniawa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i woprz. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 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-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 831,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135,7 Tłuszcz [g] 99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 370,7 w tym cukry [g] 91,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Sól [g] 9,1
2024-01-01 poniedziałek	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobniawa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 387,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,7 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 337,4 w tym cukry [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 7
	NSAČZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobniawa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 320,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 350,9 w tym cukry [g] 105,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 6,2

2024-01-01 poniedziałek	NSACZ - Cukrzykowa	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 551 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,6 Tłuszcz [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 327,4 w tym cukry [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Sól [g] 7,7
2024-01-02 wtorek	NSACZ - Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</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 ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 454,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 387,8 w tym cukry [g] 87,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 8,4	
	NSACZ - Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</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 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-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 361,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,3 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 370,3 w tym cukry [g] 90,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 7,4	

2024-01-02 wtorek	NSACZ- Cukrzykowa	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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt	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> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g ( <u>MLE.</u> ) Paluszki z kminkiem 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 173,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,4 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 333,1 w tym cukry [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 10,6
2024-01-03 środa	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g		Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz z ziołków drobiowych* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chalka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 773,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 390 w tym cukry [g] 87,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 8
2024-01-03 środa	NSACZ- Łatwo strawna	Ryż na mleku 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> ) Serek homogenizowany 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 80 g		Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 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 Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chalka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 513,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,3 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 364,5 w tym cukry [g] 81,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 8,3

2024-01-03 środa	NSAŹCZ - Cukrzykowa	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 homogenizowany 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 5g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 20 g	Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Dyńa duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> <b>1169/2011</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> <b>110</b> <b>Tłuszcz [g] 68,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 355,7</b> <b>w tym cukry [g] 50,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,2</b> <b>Sól [g] 9,1</b>
------------------	---------------------	---	---	--	-------------------	--	--	--