

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-03-18 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz wołowy. 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 372,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,2 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 376,4 w tym cukry [g] 93 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 7
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb pszenney 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz wołowy-diet. 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Chleb pszenney 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 232 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,3 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 352,9 w tym cukry [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,2
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz wołowy. 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 211,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 79,6 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 320,8 w tym cukry [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Sól [g] 8

2025-03-19 środa	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-war zyny () 60 g (<u>RYB.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 285,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 351,5 w tym cukry [g] 85 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 9,2
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-war zyny () 60 g (<u>RYB.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 118 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 323,9 w tym cukry [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 5,8

2025-03-20 czwartek	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-war zywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 126,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,9 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 305,6 w tym cukry [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 9,1	
		NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 598,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 398,4 w tym cukry [g] 92,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 10,8
		NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 325,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,3 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 346,8 w tym cukry [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,5

2025-03-20 czwartek	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,1 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 324 w tym cukry [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 11,4
	2025-03-21 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE,</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna na mleku/p 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 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE,</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 566,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,2 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 374,6 w tym cukry [g] 80 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 5,1

2025-03-21 piątek	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 500,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,5 Tłuszcz [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 301,7 w tym cukry [g] 73,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 7,9
2025-03-22 sobota	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 607,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Tłuszcz [g] 95,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 352,7 w tym cukry [g] 87,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 8,3		

2025-03-22 sobota	NSĄCZ- 2 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 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 290,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 314,4 w tym cukry [g] 79,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7,9
	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 415,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 319,4 w tym cukry [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 9,3
	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szpinak baby 20 g Jabłko 1 szt 1 szt		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, 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 ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 817,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,5 Tłuszcz [g] 104,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 349,1 w tym cukry [g] 101,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 9,6

2025-03-23 niedziela	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 604,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,8 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 333,8 w tym cukry [g] 99,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 8,2
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Śurówka 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 z jabłkiem b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 547,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,3 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 316,9 w tym cukry [g] 75,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 8,9
	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 318,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,3 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 374,4 w tym cukry [g] 95 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 6

2025-03-24 poniedziałek

NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) 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] 2 244 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 355,3 w tym cukry [g] 90,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 4,6
NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) 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 ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 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 ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 071,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,1 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 308,2 w tym cukry [g] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 7,8