

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-03-12 środa	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,) 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 83% tł. 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-war zywny () 60 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 519 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,4 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 366,1 w tym cukry [g] 87,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 7,4
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-war zywny () 60 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (GLU JECZ,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona 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,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 296,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 350,7 w tym cukry [g] 81,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 5,1
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	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% tł.) 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-war zywny () 60 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 299,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 331,3 w tym cukry [g] 69,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 6,7

2025-03-13 czwartek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 860,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,3 Tłuszcz [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 381,9 w tym cukry [g] 86,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 7,3
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 588,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,4 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 349,3 w tym cukry [g] 80,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 5,1
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 645,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,1 Tłuszcz [g] 96,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 335,5 w tym cukry [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Sól [g] 9,1

2025-03-14 piątek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, 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>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 700,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,6 Tłuszcz [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 388,9 w tym cukry [g] 101,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 7,6
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 163,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 326,6 w tym cukry [g] 93,7 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,4
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</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>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 447,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,1 Tłuszcz [g] 105,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 297,4 w tym cukry [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 8,7

2025-03-15 sobota	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Rozszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL,) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE,) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 357,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 357,5 w tym cukry [g] 85,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 11,9
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Rozszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 293,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 356 w tym cukry [g] 97,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 7,9
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Rozszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Twarożek z ziołami 30 g (MLE,) Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 150 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE,) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 275,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 342,7 w tym cukry [g] 77,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Sól [g] 11,3

2025-03-16 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, 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>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 459,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,7 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 348 w tym cukry [g] 87,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 7,2
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, 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>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 320,5 w tym cukry [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 6,5

2025-03-16 niedziela	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g 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 JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 240,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,9 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 289,9 w tym cukry [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 7,4
2025-03-17 poniedziałek	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne 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. 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 712,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,7 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 412,5 w tym cukry [g] 98,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,6

2025-03-17 poniedziałek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne 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. 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 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. 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 333,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 357,6 w tym cukry [g] 80,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 5,2
	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>) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z porzeczeki 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 068 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 306,7 w tym cukry [g] 68,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 6,2