

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-09 sobota	NSAČZ - 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>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Salatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kalafior gotowany* 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 extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	Paluch serowy 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 365,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 353,9 w tym cukry [g] 72,3 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 9,1
	NSAČZ - Lätwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL</u>)		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb pszenno-żytni 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Paluch serowy 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 218,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 340,4 w tym cukry [g] 71,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 7,7
	NSAČZ - Cukrzykowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Salatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany* 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* 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 ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Paluch serowy 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 451 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,9 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 348,8 w tym cukry [g] 48,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sól [g] 9,5

2023-12-10 niedziela	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 20 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty białej z 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 ZYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z ryżu i brokułów 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2744,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,2 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 387,5 w tym cukry [g] 102,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 8,5
	NSAČZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix salat 20 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</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 ZYT, GLU JECZ</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z ryżu i brokułów- dieta 150 g (<u>MLE, SEL</u>)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2279,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,9 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 347,7 w tym cukry [g] 95,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 6,9
	NSAČZ- Cukrzykowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Serek ziemisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Salatka z ryżu i brokułów 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt

2023-12-11 poniedziałek	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Mix салат 20 g Pomidor b/skórki 80 g		Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawko wy* 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 ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 140 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,8 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 309,8 w tym cukry [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 6,8
	NSACZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<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>) Mix салат 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g		Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawko wy* 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 ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 165,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 313,3 w tym cukry [g] 65,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Sól [g] 7
	NSACZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Mix салат 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jabiko 1 szt 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 205,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 305,1 w tym cukry [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 7,8

2023-12-12 wtorek	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SÓJ, MLE) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Salata zielona 20 g		Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ)		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Papryka świeża 50 g Salata lodowa 20 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) Chaika 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 568,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,7 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 359,8 w tym cukry [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,5
	NSACZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SÓJ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Salata zielona 20 g		Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 40 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pomidor 80 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) Chaika 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 383 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 342,6 w tym cukry [g] 66,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,3
	NSACZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Pomidor 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Pomidor 20 g	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 40 g Papryka świeża 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Salata lodowa 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 339,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,6 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 316 w tym cukry [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 8

2023-12-13, środa	NSAÇZ- 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka z pomidora, roszponki, mozzarelli i oleju 150 g (<u>MLE.</u>)		Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEÇZ.</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>) Brokuł gotowany* 100 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 632,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,2 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 384,7 w tym cukry [g] 107,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 7,5
	NSAÇZ- Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z pomidora, roszponki, mozzarelli i oleju 150 g (<u>MLE.</u>)		Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEÇZ.</u>) Chleb pszenno-żytni 50 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>) Brokuł gotowany* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 285,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 332,4 w tym cukry [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 8,1
	NSAÇZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Rzodkiew biała 20 g Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z pomidora, roszponki, mozzarelli i oleju 150 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Rzodkiew biała 20 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Colesław b/c () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* 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 JEÇZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 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>) Brokuł gotowany* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 644,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,6 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 381,1 w tym cukry [g] 78 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Sól [g] 8,6

2023-12-14 czwartek	NSAĄCZ - Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GOR.</u>) Salatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 20 g		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 35 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 891,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,2 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 429,1 w tym cukry [g] 124,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 6,7
	NSAĄCZ - Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 20 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 860,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,1 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 430,3 w tym cukry [g] 121,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 6,8
	NSAĄCZ - Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Papryka świeża 20 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 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 0,30l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 587 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,7 Tłuszcz [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 349,4 w tym cukry [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sól [g] 7,3