

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-08-12 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza gryczana 200 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g 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 JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędziona wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Arbuz 200 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 729,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,4 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 426,4 w tym cukry [g] 126,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 6,8
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sy pko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos ziołowy () 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 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-wędziona wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Arbuz 200 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 302,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,7 Tłuszcz [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 378,9 w tym cukry [g] 121,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 6,1

2025-08-12 wtorek	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 20 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Buraczki gotowane () 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 JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Arbuz 200 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 544,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,2 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 379 w tym cukry [g] 104,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 7,8
2025-08-13 środa	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g		Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Sałata zielona z kefirem 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 ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</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] 2 591,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 367,9 w tym cukry [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 8

2025-08-13 środa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g		Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 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 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	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] 2 193,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,8 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 322,2 w tym cukry [g] 65,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sól [g] 6,1
	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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 086,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,9 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 299,6 w tym cukry [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 11,4

2025-08-14 czwartek	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 ZYT</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł 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 JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 585,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,5 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 354,2 w tym cukry [g] 91,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 9,7
	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-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzyw nym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł 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 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>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 418,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 348,6 w tym cukry [g] 85,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 6,7

2025-08-14 czwartek	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rozszponka 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzyw nym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kca l] [kcal] 2 389,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 315,4 w tym cukry [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 8,2
2025-08-15 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka graham-pszen na 50g 2 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszen na 50g 2 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warz ywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kca l] [kcal] 2 459,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 366,8 w tym cukry [g] 122,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 5,7

2025-08-15 piątek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka 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, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warz ywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kca l] [kcal] 2 110,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 326,8 w tym cukry [g] 113,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Sól [g] 3,1
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 2 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>) Nektarynka 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Papryka świeża 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszen na 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)

2025-08-16 sobota	NSĄCZ- 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 ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 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, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</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 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Półdewica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 474,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,6 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 357 w tym cukry [g] 85,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 10
	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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 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, może zawierać: RYB, MCK,</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 ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Półdewica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 322,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,8 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 351,7 w tym cukry [g] 98,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-12 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-08-16 sobota	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	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-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 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 jęczmienna/sy pko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/ p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 351,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 325,2 w tym cukry [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 9,7
2025-08-17 niedziela	NSĄCZ- 1 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</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 JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 294,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,5 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 314 w tym cukry [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 9,2

2025-08-17 niedziela	NSACZ- 2 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 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 970,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,7 Tłuszcz [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 284,3 w tym cukry [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 7,7
	NSACZ- 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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt