

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2023-11-17 piątek	NSAČZ- Podstawowa	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , <u>_</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynki 2 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>)		Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , <u>_</u>) Salátka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Roszponka 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 662,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,7 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 395,7 w tym cukry [g] 142,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Sól [g] 6,9
	NSAČZ- Łatwo strawna	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>_</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>)		Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> , <u>_</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Roszponka 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 364,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 360,6 w tym cukry [g] 126,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 7
	NSAČZ- Cukrzycowa	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , <u>_</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Mandarynki 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , <u>_</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR</u> , <u>_</u>) Ogórek kiszony 20 g	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> , <u>_</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Salátka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>_</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , <u>_</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Roszponka 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , <u>_</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 592,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 366,4 w tym cukry [g] 93,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Sól [g] 8,7

2023-11-18 sobota	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Twaróg półtusty 50 g (MLE,_)		Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,_) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ,_) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,_) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,_) Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2462,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 371,2 w tym cukry [g] 71,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 10,9
	NSAČZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,_) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Twaróg półtusty 50 g (MLE,_)		Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,_) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ,_) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,_) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,_) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2353,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,1 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 357,1 w tym cukry [g] 71,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 7,1
	NSAČZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,_) Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Twaróg półtusty 50 g (MLE,_)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,_) Ser żółty 30 g (MLE,_) Pomidor 20 g	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,_) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ,_) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,_) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,_) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,_) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,_) Ogórek kiszony 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,_) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2455,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 339,7 w tym cukry [g] 48,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Sól [g] 11,5

2023-11-19 niedziela	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 713,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,9 Tuszcz [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 357,6 w tym cukry [g] 112 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 9,1
	NSAČZ- Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 561,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,5 Tuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 334,4 w tym cukry [g] 103,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 7,8
	NSAČZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tt.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tt.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Salata lodowa 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tt.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tt.) 5 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt

2023-11-20 poniedziałek	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, SOJ, MLE,) Ogórek kiszony 100 g Mix салат 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,)		Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		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,) Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 60 g (SEL,) Sałata zielona 35 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 505,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 381,7 w tym cukry [g] 104,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 8,3
	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,) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Pomidor 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Mix салат 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,)		Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z porzeczki 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,) Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 60 g (SEL,) Sałata zielona 35 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 432,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,9 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 382,5 w tym cukry [g] 104,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 7,1
	NSACZ - Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Ogórek kiszony 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Mix салат 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt	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,) Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 60 g (SEL,) Sałata zielona 35 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g	Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 594 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,7 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 387,1 w tym cukry [g] 87,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 11,9

2023-11-21 wtorek	NSAČZ - 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g		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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Mix sałat 20 g Szynek Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chaika 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 667 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,3 Tłuszcz [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 362,5 w tym cukry [g] 71,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 8,4
	NSAČZ - Latwo 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, 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, JECZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Mix sałat 20 g Szynek Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chaika 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 358,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,1 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 333,5 w tym cukry [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 8,6
	NSAČZ - Cukrzykowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g 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, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Mix sałat 20 g Szynek Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 399,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,6 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 309,5 w tym cukry [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 8,8

2023-11-22 środa	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Salata zielona 20 g Rzepa biała 80 g		Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g		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.) Ser topiony trójkąt 17,5 g 2 szt (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2546,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 411,6 w tym cukry [g] 120,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sól [g] 6,9
	NSACZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g		Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 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		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2508,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 389,9 w tym cukry [g] 106,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 6,1
	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.) Ogórek kiszony 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.) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2648,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 422 w tym cukry [g] 83,9 Błonnik pokarmowy [g] 52 Sól [g] 7