

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB. SEL.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 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>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 236,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 336,4 w tym cukry [g] 100 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 7
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<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>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 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 pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2100,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 321,8 w tym cukry [g] 95,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,1 Sól [g] 5,4

2025-06-23 poniedziałek	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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piaśtowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b /c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	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>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok owocowo-warz ywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kca l] [kcal] 2 188,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,2 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 293,8 w tym cukry [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 7,1
2025-06-24 wtorek	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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szynka piaśtowska-wę dzonka, węd zona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g		Wielowarzywn a z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka duszony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 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 z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kca l] [kcal] 2 340,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 334,9 w tym cukry [g] 71,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 7,6

2025-06-24 wtorek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</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, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Szynka piastowska-wędzona, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd. wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2035,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 302 w tym cukry [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Sól [g] 6,3
-------------------	------------------------	---	--	---	-------------------------------------	---

2025-06-24 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 20 g	Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd. wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 046,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 275,6 w tym cukry [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 8,1
2025-06-25 środa	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g		Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</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 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 378,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,9 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 370,1 w tym cukry [g] 111 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 8,8

2025-06-25 środa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g 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 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 026,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 310,4 w tym cukry [g] 101,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 7
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 20 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g 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 Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) 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 JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Biskopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)

2025-06-26 czwartek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Sałata zielona z jogurtem 60 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 JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio roz. 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 351,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,1 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 359 w tym cukry [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 5,9
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Sałata zielona z jogurtem 60 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 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>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio roz. 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 331,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 351,1 w tym cukry [g] 68,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 4,4

2025-06-26 czwartek	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 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 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2266,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 308,1 w tym cukry [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Sól [g] 6,5
2025-06-27 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g 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 ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 20 g Kalafior gotowany* 80 g	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2683,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 395,1 w tym cukry [g] 133,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 7,1

2025-06-27 piątek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200g		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 20 g Kalafior gotowany* 80 g	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 287 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,3 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 340 w tym cukry [g] 104,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 5,4
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszen na 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>) Roszponka 20 g Kalafior gotowany* 80 g	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 439,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 336,5 w tym cukry [g] 88,4 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 7,6