

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-01-26 piątek	NSACZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Kasza manna na mleku 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z porzeczki 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g (<u>MLE.</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] 2 804,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Tłuszcz [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 390
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Kasza manna na mleku 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g (<u>MLE.</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] 2 511,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 357,9
	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 578,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,8 Tłuszcz [g] 100,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 322,4

2024-01-27 sobota	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek fromage z papryką 80g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 370,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,7 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 336,2
	NSACZ- 2 Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g 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 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>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 298,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 319
	NSACZ- 6 Z ogr.latwo 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-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki 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 JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 546,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110 Tłuszcz [g] 93,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 338,7

2024-01-28 niedziela	NSAÇZ- 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 ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Sałatka jarzynowa (*) [*] 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 937,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,9 Tłuszcz [g] 112,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 361,8
	NSAÇZ- 2 Łatwostrawna	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE,</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 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>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) [*] 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 669,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,5 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 349,2

2024-01-28 niedziela	NSACZ-6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 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, SOZ,) Twarożek 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Ogórek kiszony 20 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 koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	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% tł.) 15 g (MLE,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2774,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135,3 Tłuszcz [g] 98,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 360
2024-01-29 poniedziałek	NSACZ-1 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 80 g Rozzponka 20 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryz z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z porzeczeki 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 z twarogu i cebuli 70 g (MLE,) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2485,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 389,8		
	NSACZ-2 Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Rozzponka 20 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryz z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) 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,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE,) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2375,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,4 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 367		

2024-01-29 poniedziałek	NSACZ-6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Rozspanka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz z jablkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2275,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 338,2
2024-01-30 wtorek	NSACZ-1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z makiem/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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2565,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,4 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 401,5		
	NSACZ-2 Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2450,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 381,6		

2024-01-30 wtorek	NSAÇZ-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-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 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% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 200 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEÇZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 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.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 441,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,6 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 357,5
	NSAÇZ-1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryz 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.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g		Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz z ziołków drobiowych* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEÇZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszet pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SÓJ, MLE.) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 773,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 390
2024-01-31 środa	NSAÇZ-2 Łatwo strawna	Ryz na mleku 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 80 g		Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEÇZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 513,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,3 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 364,5
	NSAÇZ-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-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Papryka konserwowa 20 g	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEÇZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 410 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 355,7