

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-02-27 piątek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 101,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 309,6 w tym cukry [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 7,1
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Ogórek kiszony 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem () b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,2 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 297,7 w tym cukry [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 9,5
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 317,7 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 5,7
2026-02-28 sobota	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka z pomidora i salaty 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 186,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,2 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 341,9 w tym cukry [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 7,9

2026-02-28 sobota	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	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, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki 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 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>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pomidora i sałaty 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,7 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 319,1 w tym cukry [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 7,4
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pomidora i sałaty 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 025,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,9 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 315 w tym cukry [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 7,6
2026-03-01 niedziela	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczki 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 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 197,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 333,3 w tym cukry [g] 69,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 7,5	
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki 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 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>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 941 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 290,3 w tym cukry [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 6,9
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Wafle ryżowe 30 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 949,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 297,2 w tym cukry [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sól [g] 6,2

2026-03-02 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g		Brokolowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 003,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,1 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 319,6 w tym cukry [g] 66,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 7,3
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Brokolowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 764,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,5 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 239,4 w tym cukry [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 5,7
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g		Brokolowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 795,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,6 Tłuszcz [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 282,5 w tym cukry [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 7
2026-03-03 wtorek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka duszony 90 g (GLU, PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g	Chaika 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 159,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,1 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 330,9 w tym cukry [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 9	
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Hummus 20 g (SEZ.) Pomidor 20 g	Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU, PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 899,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,6 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 286,8 w tym cukry [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 8,8

2026-03-03 wtorek	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt		Wielowarzynna z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 200 g 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 ŻYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzonka parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 084,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 336,7 w tym cukry [g] 84,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 7,4
	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g		Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i selera () 150 g (MLE, SEL) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 179,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 362,9 w tym cukry [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 7,8
2026-03-04 środa	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Twarożek 20 g (MLE) Salata zielona 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () b/c 150 g Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (MLE, SEL) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 203,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,2 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 358,1 w tym cukry [g] 60,3 Błonnik pokarmowy [g] 50 Sól [g] 7,9
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g		Grycikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 940,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,8 Tłuszcz [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Węglowodany ogółem [g] 318,8 w tym cukry [g] 64,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 7,4

2026-03-05 czwartek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</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		Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 223,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,4 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 345,5 w tym cukry [g] 75,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 7,1
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</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* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem/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>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 297,6 w tym cukry [g] 45,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 7,2
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 289,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,6 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 354,4 w tym cukry [g] 85,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 6,2	
2026-03-06 piątek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 423,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,9 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 360,6 w tym cukry [g] 86,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 6,3	
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Kakao z makiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 214,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 307,4 w tym cukry [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 8,4

2026-03-06 piątek	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	<p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g</p>		<p>Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<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>) Pomidor 100 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SOZ.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 358,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 345,5 w tym cukry [g] 75,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 6,3</p>
-------------------	--	--	--	--	--	---	---	---