

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-03-07 sobota	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kiełbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g		Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Mandarynka 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 261,4</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3</b> <b>Tłuszcz [g] 64,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 352,7</b> <b>w tym cukry [g] 69,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,3</b> <b>Sól [g] 6,8</b>
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kiełbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 20 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Mandarynka 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 242,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,6</b> <b>Tłuszcz [g] 77,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,7</b> <b>w tym cukry [g] 49,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,4</b> <b>Sól [g] 7,1</b>

2026-03-07 sobota	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kiełbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Mandarynka 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 218,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 97,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,4 <b>w tym cukry [g]</b> 61 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>Sól [g]</b> 6,5	
2026-03-08 niedziela	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 560,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 126,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 88 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,2 <b>w tym cukry [g]</b> 82,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3 <b>Sól [g]</b> 7,2	
2026-03-08 niedziela	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 374,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 127,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,5 <b>w tym cukry [g]</b> 55,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7 <b>Sól [g]</b> 7

2026-03-08 niedziela	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtusty 70 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 316,3 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 122,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 74 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 300,1 <b>w tym cukry</b> [g] 59,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22 <b>Sól</b> [g] 6,9	
2026-03-09 poniedziałek	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Makaron na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Papryka konserwowa 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE,</b> ) Warzywa gotowane 100g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 141,7 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 70,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 374,1 <b>w tym cukry</b> [g] 76,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9 <b>Sól</b> [g] 7,6	
2026-03-09 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Papryka konserwowa 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () (bez cukru) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truska wkowy* b/cukru 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE,</b> ) Warzywa gotowane 100g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 026,3 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 64,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 352,1 <b>w tym cukry</b> [g] 43,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5 <b>Sól</b> [g] 7,9

2026-03-09 poniedziałek	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Makaron na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE,</b> ) Warzywa gotowane 100g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 911,1 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 71,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 313,8 <b>w tym cukry</b> [g] 54,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,2 <b>Sól</b> [g] 5,5
2026-03-10 wtorek	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 225,7 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 83,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 347,7 <b>w tym cukry</b> [g] 69,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8 <b>Sól</b> [g] 9,4
NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 20 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Wafle ryżowe 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 912,8 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 84,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 291,8 <b>w tym cukry</b> [g] 34,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,5 <b>Sól</b> [g] 8,5

2026-03-10 wtorek	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 968,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,1 Tłuszcz [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 308,2 w tym cukry [g] 54,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 7,7	
2026-03-11 środa	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 70 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 297,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 353 w tym cukry [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 7,7	
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 70 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 239,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,2 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 331,5 w tym cukry [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 7,7

2026-03-11 środa	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	<p>Plątki owsiane na mleku/p 350 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<b>RYB, SEL.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>		<p>Ziemniaczana () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ.</b>) Pulpet wieprzowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sos pomidorowy 100 ml (<b>GLU PSZ.</b>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 70 g (<b>SEL.</b>) Pomidor 100 g</p>	<p>Biszkopty b/c 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 261,7</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3</b> <b>Tłuszcz [g] 62,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 345,1</b> <b>w tym cukry [g] 59,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,6</b> <b>Sól [g] 5,6</b></p>
2026-03-12 czwartek	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	<p>Kasza manna na mleku/p 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>) Paszтет z fasoli () 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Brokuł gotowany* 100 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>) Twaróg półtłusty 70 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 100 g</p>	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 552,3</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,3</b> <b>Tłuszcz [g] 75,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 377,2</b> <b>w tym cukry [g] 63,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,8</b> <b>Sól [g] 5,7</b></p>
2026-03-12 czwartek	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>) Paszтет z fasoli () 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE.</b>) Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>) Twaróg półtłusty 70 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 100 g</p>	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 527,6</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,5</b> <b>Tłuszcz [g] 88,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 356,4</b> <b>w tym cukry [g] 44,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,6</b> <b>Sól [g] 5,7</b></p>

2026-03-12 czwartek	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 289</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,9</b> <b>Tłuszcz [g] 61,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,9</b> <b>w tym cukry [g] 44,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20</b> <b>Sól [g] 5,8</b>	
2026-03-13 piątek	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 395,7</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100</b> <b>Tłuszcz [g] 73,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 356</b> <b>w tym cukry [g] 62,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,1</b> <b>Sól [g] 8,4</b>	
2026-03-13 piątek	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku* b/c 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krakersy 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Wafle ryżowe 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 176,9</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8</b> <b>Tłuszcz [g] 74,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,7</b> <b>w tym cukry [g] 34,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,2</b> <b>Sól [g] 7,7</b>

2026-03-13 piątek	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	<p>Zacierka na mleku/p 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)                  Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b>)                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE,</b>)                  Twarożek 60 g (<b>MLE,</b>)                  Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p>		<p>Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b>)                  Ziemniaki gotowane ( ) 200 g                  Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<b>RYB,</b>)                  Sos cytrynowy 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)                  Warzywa po grecku* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                  Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE,</b>)                  Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<b>JAJ, MLE,</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata zielona 20 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b>                  [kcal] 2 338,2  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b>                  100,6  <b>Tłuszcz [g]</b>                  61,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,7                  w tym cukry [g] 82,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5  <b>Sól [g]</b> 6,1</p>
2026-03-14 sobota	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<b>MLE, GLU OW,</b>)                  Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                  Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE,</b>)                  Kiełbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b>)                  Ogórek kiszony 100 g</p>		<p>Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                  Ryż na sypko 200 g                  Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<b>SEL,</b>)                  Fasolka szparagowa z wody* 150 g                  Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE,</b>)                  Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (<b>SOJ,</b>)                  Pomidor 100 g</p>	<p>Podpłomyki b/c 20 g (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b>                  [kcal] 2 144,4  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b>                  86,8  <b>Tłuszcz [g]</b>                  52,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,7                  w tym cukry [g] 63,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,5  <b>Sól [g]</b> 9,3</p>
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE,</b>)                  Kiełbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</b>)                  Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE,</b>)                  Twarożek z ziołami 30 g (<b>MLE,</b>)                  Ogórek konserwowy 20 g (<b>GOR,</b>)</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                  Ryż na sypko 200 g                  Potrawka drobiowa ( ) 200 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                  Fasolka szparagowa z wody* 150 g                  Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<b>MLE,</b>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b>)                  Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE,</b>)                  Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (<b>SOJ,</b>)                  Pomidor 100 g</p>	<p>Podpłomyki b/c 20 g (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b>                  [kcal] 1 980,9  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b>                  83,9  <b>Tłuszcz [g]</b>                  51,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,1                  w tym cukry [g] 40,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35  <b>Sól [g]</b> 8,6</p>

2026-03-14 sobota	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW, JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kiełbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SOJ.</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 037,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 87,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,5 <b>w tym cukry [g]</b> 59,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4 <b>Sól [g]</b> 6,3
2026-03-15 niedziela	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR.</b> )	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 243,6 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 88,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,7 <b>w tym cukry [g]</b> 74,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>Sól [g]</b> 8
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () b/c 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml ( <b>MLE, SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 019,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 99,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,7 <b>w tym cukry [g]</b> 55,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41 <b>Sól [g]</b> 8,1

2026-03-15 niedziela	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzona 100 g wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 992,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,2 w tym cukry [g] 65 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,6 <b>Sól [g]</b> 6,2
----------------------	--	---	---	--	--	--	---