

	1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2026-03-16 poniedziałek	NSAČZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne 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>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka konserwowa 100 g		Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jablek prażonych 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 428,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 403,8 w tym cukry [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 7,3
	NSAČZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jablek prażonych 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Mandarynka 1szt.	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 222,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,1 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 364,1 w tym cukry [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 8,6
	NSAČZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki 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>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g		Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jablek prażonych 100 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 197,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,3 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 358,8 w tym cukry [g] 62,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 7,1
2026-03-17 wtorek	NSAČZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka 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>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty zielonej 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 255,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 336 w tym cukry [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 6

2026-03-17 wtorek	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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Brokółowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i salaty zielonej 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 319,6 w tym cukry [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 6,8
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka 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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Brokółowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i salaty zielonej 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 205,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7 w tym cukry [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 5,8
2026-03-18 środa	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem (dieta) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 966,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,4 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 321,8 w tym cukry [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 6,7
	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-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 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>) Twarożek z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Jarzynowa z makaronem (dieta) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 919,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,5 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 307,2 w tym cukry [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 6,6
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana * 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 888,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,6 Tłuszcz [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 305,2 w tym cukry [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 6,6

2026-03-19, czwartek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/p b/c 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>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia a 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 281,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,8 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 369,5 w tym cukry [g] 55,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 9,5
	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 natką pietruszki 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>) Ser zółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 229,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 349,3 w tym cukry [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 7
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g		Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia a 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,1 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 324,7 w tym cukry [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 6,6
2026-03-20, piątek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/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 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 119,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,9 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 315,9 w tym cukry [g] 63,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 6
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Kawa zbożowa z makiem 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>) Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 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-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 70 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] 2 270,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,1 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 309,5 w tym cukry [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 9,1

2026-03-20 piątek	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Szpiniakowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 902,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94 Tłuszcz [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 298,8 w tym cukry [g] 58,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 6,7
	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, 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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 261,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 338,4 w tym cukry [g] 56,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 7,4
2026-03-21 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-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot z porzeczeki 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 192 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,2 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 330,3 w tym cukry [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 8,4
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Pomidor 100 g		Grycikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana* 150 g Kompot z porzeczeki 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>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 989,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,9 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 289,8 w tym cukry [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 7,7
2026-03-22 niedziela	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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] 2 465,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,8 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 316,8 w tym cukry [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 9,9

2026-03-22 niedziela	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.) Twarożek 70 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z porzeczki 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 ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 424,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,7 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 316,3 w tym cukry [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 10,2
	NSACZ- KARDIO- D06 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Pomidor 100 g		Grycikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/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.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 238,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,2 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 298,3 w tym cukry [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 6,7