

1		2	3	4	5	6	7
Śniadanie		II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 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>) Pomidor 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 017,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 61,6 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 349,9 w tym cukry [g] 78,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 5,6
	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>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 858,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 58,1 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 324,5 w tym cukry [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 5,3
	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pomidor 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 894,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66,8 Tłuszcz [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Węglowodany ogółem [g] 336 w tym cukry [g] 79,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5,1

2026-06-16 wtorek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta rybno-warzywna(Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Papryka świeża 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 329 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 368 w tym cukry [g] 71,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 6,1
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 20 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () b/c 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta rybno-warzywna (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Papryka świeża 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 264,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 358,4 w tym cukry [g] 70,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Sól [g] 6,1
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Solferino (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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 pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta rybno-warzywna (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 077,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 347,4 w tym cukry [g] 78,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 6,7
2026-06-17 środa	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 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>) Pomidor 100 g		Grysiówka * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka wiosenna - diety 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 131 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,7 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 315,4 w tym cukry [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 6,8

2026-06-17 środa	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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	Grysiówka * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki młode gotowane () 200 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka wiosenna - diety 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 053,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,5 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 293,2 w tym cukry [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 10,6
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryz na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Grysiówka * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki młode gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka wiosenna - diety 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 980,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,5 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 281,7 w tym cukry [g] 48,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sól [g] 7,4
2026-06-18 czwartek	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>) Ogórek świeży 100 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 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>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 152 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,4 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 332,6 w tym cukry [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 7,4
	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>) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	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>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 130,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,9 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 330,2 w tym cukry [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 6,8

2026-06-18 czwartek	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 100 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ , MLE , SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ , SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE , GLU ŻYT , GLU JECZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ , SOJ , może zawierać: MLE , SEL , GOR) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 906,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,8 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 277,4 w tym cukry [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 5,7
	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 60 g (MLE) Arbuz 150 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE , SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ , MLE) Ziemniaki młode 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Chalka 50 g (GLU PSZ , JAJ , MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 062,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 314,4 w tym cukry [g] 67,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 6,9
	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 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 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 młode gotowane () 200 g Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g (GLU PSZ , SEL) Surówka żydowska z olejem () b/c 100 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 (może zawierać: GLU PSZ , SEL , GOR)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ , GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 918 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 283,1 w tym cukry [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 6,7
	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 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Ryżowa () 400 ml (MLE , SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Ziemniaki młode 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Chalka 50 g (GLU PSZ , JAJ , MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 990,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 302,7 w tym cukry [g] 62,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 5,6

2026-06-20 sobota	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki 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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Ziemniaczana z ziemniakami młodymi () 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 JĘCZ.</u>) Surówka wykwinтна z olejem- podstawa 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kiwi 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 984,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,9 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 305,2 w tym cukry [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 7,7
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łątwo 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	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 z ziemniakami młodymi () 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 JĘCZ.</u>) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane () (bez cukru) 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 JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kiwi 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 059 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 324,5 w tym cukry [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 7,3
	NSĄCZ- 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-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane () (bez cukru) 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 JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 977,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,2 Tłuszcz [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Węglowodany ogółem [g] 319,3 w tym cukry [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 7,3
2026-06-21 niedziela	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/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 Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 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 JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,8 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 291,3 w tym cukry [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 7,8

2026-06-21 niedziela	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 50 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 młode gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki 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 Sopotcka drobiowo-wieprzow a wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 782,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,2 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 280,1 w tym cukry [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 6,8
	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 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczek 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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzow a wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 756,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 263,7 w tym cukry [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 6,1