

|                   |                                                  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                                                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                                                  | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6                                                                | 7                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | II ŚN                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PD                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PN                                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2026-06-19 piątek | NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa                    | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ,) Arbuz 150 g |                                                                                                                                                                                      | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ,) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) 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 ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g                                                                                                                                                              | Chalka 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[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 ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ,) Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ,) Ogórek kiszony 20 g | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka żydowska z olejem () b/c 100 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                                                                                  | Chrupki kukurydziane 20 g                                        | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[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 ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <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</u> <u>PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chalka 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[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 | NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ,) Szyunka 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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Surówka wykwintna z olejem- podstawa 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml                                      |                                                                                                                    | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g | Brzoskwinia 1 szt 1 szt                                          | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 981,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,1 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 304,9 w tym cukry [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 7,7   |

|                      |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-20 sobota    | NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod. | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 20 g                                                 | Ziemniaczana z ziemniakami młodymi ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Surówka wykwinlna z olejem b/c 100 g<br>Buraczki gotowane ( ) (bez cukru) 100 g<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Brzoskwinia 1 szt 1 szt                      | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 056,2<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,8<br>Tłuszcz [g] 64<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2<br>Węglowodany ogółem [g] 324,2 w tym cukry [g] 58,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,8<br>Sól [g] 7,3   |
|                      | NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g                               |                                                                                                                                                                                                                                   | Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Buraczki gotowane ( ) (bez cukru) 150 g<br>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> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                              | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                  | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 977,8<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,2<br>Tłuszcz [g] 46,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3<br>Węglowodany ogółem [g] 319,3 w tym cukry [g] 63,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,5<br>Sól [g] 7,3 |
| 2026-06-21 niedziela | NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g |                                                                                                                                                                                                                                   | Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 150 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzow a wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g                                                                                          | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 015,2<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,8<br>Tłuszcz [g] 61,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23<br>Węglowodany ogółem [g] 291,3 w tym cukry [g] 43,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,3<br>Sól [g] 7,8   |
|                      | NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod. | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 20 g | Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z porzeczeki 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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzow a wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g                                                                                           | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 782,2<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,2<br>Tłuszcz [g] 47,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4<br>Węglowodany ogółem [g] 280,1 w tym cukry [g] 26,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,9<br>Sól [g] 6,8 |

|                      |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-21 niedziela | NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Schab gotowany 90 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml |                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g                                                                                            | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1756,4<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,1<br>Tłuszcz [g] 39<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9<br>Węglowodany ogółem [g] 263,7 w tym cukry [g] 38,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,3<br>Sól [g] 6,1 |
|                      | NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g |                                                                                                                                                                            | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z serem 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml                                             |                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Biskopki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2022,8<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,8<br>Tłuszcz [g] 43,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5<br>Węglowodany ogółem [g] 339,2 w tym cukry [g] 55,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 22<br>Sól [g] 6,9 |
|                      | NSĄCZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod. | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z serem b/c 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml                                         | Wafle ryżowe 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g                                                                   | Biskopki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1851<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,8<br>Tłuszcz [g] 55,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4<br>Węglowodany ogółem [g] 275,8 w tym cukry [g] 32,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,2<br>Sól [g] 5,4 |
|                      | NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g                                                                                         |                                                                                                                                                                            | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Makaron z serem 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml                                      |                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g                                                                 | Biskopki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1853<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6<br>Tłuszcz [g] 36,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4<br>Węglowodany ogółem [g] 297,6 w tym cukry [g] 54,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 15,1<br>Sól [g] 5,8 |

|                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-23 wtorek | NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa                    | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona ,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g |                                                                                                                                                                                                                          | Wielowarzywna z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka duszony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Dynia duszona z marchewką * 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml |                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g | Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                           | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 113,1<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,9<br>Tłuszcz [g] 50,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3<br>Węglowodany ogółem [g] 340,6<br>w tym cukry [g] 77,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,6<br>Sól [g] 8,3 |
|                   | NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod. | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona ,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka piastowska-wędzonka ka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 20 g | Wielowarzywna z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Dynia duszona z marchewką * 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml                    | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g                                                              | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Wafle ryżowe 30 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 944,5<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,4<br>Tłuszcz [g] 57,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4<br>Węglowodany ogółem [g] 301<br>w tym cukry [g] 44,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,3<br>Sól [g] 8,2   |
|                   | NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona ,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                          | Wielowarzywna z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Dynia duszona z marchewką * 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml                                                                      |                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g                                                                                         | Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                           | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 036,9<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2<br>Tłuszcz [g] 42,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6<br>Węglowodany ogółem [g] 326,8<br>w tym cukry [g] 86,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,1<br>Sól [g] 7,7 |

|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-24 środa    | NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 100 g               |                                                                                                                                                                        | Zupa z soczewicy i ziemniakami młodymi ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml                                      |                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 995,5<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,9<br>Tłuszcz [g] 50,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14<br>Węglowodany ogółem [g] 321,3<br>w tym cukry [g] 49<br>Błonnik pokarmowy [g] 34<br>Sól [g] 7,8       |
|                     | NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod. | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Zupa z soczewicy i ziemniakami młodymi ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g                                                                  | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 011,9<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,3<br>Tłuszcz [g] 58,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8<br>Węglowodany ogółem [g] 322,1<br>w tym cukry [g] 47,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,6<br>Sól [g] 7,5 |
|                     | NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 100 g                                                                                                       |                                                                                                                                                                        | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane ( ) 150 g<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml                                                                                                   |                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g                                                                                         | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 779,6<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,3<br>Tłuszcz [g] 42,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3<br>Węglowodany ogółem [g] 277,6<br>w tym cukry [g] 48,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,4<br>Sól [g] 7,3 |
| 2026-06-25 czwartek | NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa                    | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata zielona 20 g |                                                                                                                                                                        | Barszcz biały z ziemniakami młodymi ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml                                                                                                                                                |                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                     | Jabłko 1 szt 1 szt                           | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,6<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,8<br>Tłuszcz [g] 60<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8<br>Węglowodany ogółem [g] 337,2<br>w tym cukry [g] 66,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,6<br>Sól [g] 6,2   |

|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-25 czwartek | NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod. | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 20 g                                                            | Barszcz biały z ziemniakami młodymi ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami * 400 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml                                                                                    | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )           | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) | Jabłko 1 szt 1 szt                                     | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 151,9<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96<br>Tłuszcz [g] 74,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4<br>Węglowodany ogółem [g] 315,3<br>w tym cukry [g] 53,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,2<br>Sól [g] 6,2    |
|                     | NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g                                                            |                                                                                                                                                                                                                                | Ziemniaczana z ziemniakami młodymi (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałata zielona z jogurtem 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )                        | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                            | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,4<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,5<br>Tłuszcz [g] 59,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6<br>Węglowodany ogółem [g] 321,3<br>w tym cukry [g] 61,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,8<br>Sól [g] 6,1 |
| 2026-06-26 piątek   | NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa                    | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g |                                                                                                                                                                                                                                | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml    |                                              | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g                       | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )    | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 309,6<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,8<br>Tłuszcz [g] 67<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6<br>Węglowodany ogółem [g] 315,7<br>w tym cukry [g] 76,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,8<br>Sól [g] 6,2   |
|                     | NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod. | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 20 g | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) b/c 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g                                                                                                 | Paluszki z kminkiem 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 093<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,4<br>Tłuszcz [g] 75,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1<br>Węglowodany ogółem [g] 288,9<br>w tym cukry [g] 47,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,7<br>Sól [g] 8,1    |

|                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-26 piątek | NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 150 g<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml |                                                                                                | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g                                                                                                                                                                                                                                                   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )   | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 232,7<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,5<br>Tłuszcz [g] 63,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2<br>Węglowodany ogółem [g] 296,6<br>w tym cukry [g] 72<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,2<br>Sól [g] 6    |
|                   | NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa                    | Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadanej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g |                                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami młodymi () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml                                             |                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 178,7<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3<br>Tłuszcz [g] 61,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3<br>Węglowodany ogółem [g] 337,9<br>w tym cukry [g] 63,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,9<br>Sól [g] 6,8 |
|                   | NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod. | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadanej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 20 g | Selerowa z ziemniakami młodymi () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml                                             | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g                                                                  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 113<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,6<br>Tłuszcz [g] 74,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6<br>Węglowodany ogółem [g] 307,4<br>w tym cukry [g] 34,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 41<br>Sól [g] 7,1     |
| 2026-06-27 sobota | NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadanej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                         |                                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami młodymi () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml                                             |                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g                                                                                         | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 135,8<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7<br>Tłuszcz [g] 60,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2<br>Węglowodany ogółem [g] 314,6<br>w tym cukry [g] 54,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,1<br>Sól [g] 6,5 |

|                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-28 niedziela    | NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa                    | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabiko 1 szt 1 szt                       |                                                                                                                                                                                                              | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml          |                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Południca Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g                | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )          | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 443,6<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,9<br>Tłuszcz [g] 82,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7<br>Węglowodany ogółem [g] 320,6 w tym cukry [g] 83,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,9<br>Sól [g] 7,2 |
|                         | NSĄCZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod. | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabiko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 10 g | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Południca Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g       | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )          | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 299,8<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,6<br>Tłuszcz [g] 84,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8<br>Węglowodany ogółem [g] 294,8 w tym cukry [g] 56,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,3<br>Sól [g] 7   |
|                         | NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabiko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              | Gryskowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml        |                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Południca Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g                              | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )          | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 199,3<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,4<br>Tłuszcz [g] 68,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7<br>Węglowodany ogółem [g] 283,4 w tym cukry [g] 61,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,6<br>Sól [g] 6,9 |
| 2026-06-29 poniedziałek | NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa                    | Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet pieczony drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Papryka konserwowa 100 g |                                                                                                                                                                                                              | Barszcz ukraiński z ziemniakami młodymi () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml |                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 123,3<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70,3<br>Tłuszcz [g] 50,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3<br>Węglowodany ogółem [g] 369,3 w tym cukry [g] 77,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,2<br>Sól [g] 7,6  |

|                            |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-29<br>poniedziałek | NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod. | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Papryka konserwowa 100 g                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 20 g | Barszcz czerwony z ziemniakami młodymi ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* b/cukru 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g                        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 000,7<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 64,7<br>Tłuszcz [g] 53,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8<br>Węglowodany ogółem [g] 345,3<br>w tym cukry [g] 45,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,7<br>Sól [g] 7,9 |
|                            | NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami młodymi (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Risotto warzywno-ziemniaczane z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml                                                                         |                                               | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                      | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 881,5<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,4<br>Tłuszcz [g] 44,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3<br>Węglowodany ogółem [g] 306<br>w tym cukry [g] 54,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,6<br>Sól [g] 5,5   |
| 2026-06-30<br>wtorek       | NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa                    | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |                                                                                                                                                                            | Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml                             |                                               | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )             | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 975,3<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,5<br>Tłuszcz [g] 51,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16<br>Węglowodany ogółem [g] 320,8<br>w tym cukry [g] 72,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,5<br>Sól [g] 7,7   |
|                            | NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod. | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 20 g | Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Jogurt naturalny 3% tł. 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g                                                              | Wafle ryżowe 30 g                                     | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 846<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,7<br>Tłuszcz [g] 60,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6<br>Węglowodany ogółem [g] 276,3<br>w tym cukry [g] 37,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,3<br>Sól [g] 6,7   |

|                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-30 wtorek | NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                  |                                                                                                                                                                           | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml                            |                                              | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g                         | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )   | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 893,5<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,1<br>Tłuszcz [g] 48,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7<br>Węglowodany ogółem [g] 289,5 w tym cukry [g] 55,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,5<br>Sól [g] 7,7 |
|                   | NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g |                                                                                                                                                                           | Kapuśniak z kapusty białej z młodymi ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 115<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,3<br>Tłuszcz [g] 64,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9<br>Węglowodany ogółem [g] 315,8 w tym cukry [g] 40,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 30<br>Sól [g] 8       |
|                   | NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod. | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g | Kapuśniak z kapusty białej z młodymi ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot z porzeczek 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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                  | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 158,3<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,7<br>Tłuszcz [g] 74,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9<br>Węglowodany ogółem [g] 319,9 w tym cukry [g] 29,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,7<br>Sól [g] 7,9 |
|                   | NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                               |                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana z ziemniakami młodymi () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>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> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g                                                                                         | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 066,7<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,1<br>Tłuszcz [g] 55,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8<br>Węglowodany ogółem [g] 308,2 w tym cukry [g] 40<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,4<br>Sól [g] 7,5   |