

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-07-02 czwartek	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g		Szpinakowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 438,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,1 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 348,2 w tym cukry [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 5,7
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Szpinakowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 489,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 346,8 w tym cukry [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sól [g] 5,8
	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenno 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g		Szpinakowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenno 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 243,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,9 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 316 w tym cukry [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 5,9
2026-07-03 piątek	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 184,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 311,2 w tym cukry [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 6,8
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 10 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku* b/c 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 115,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,9 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 312,9 w tym cukry [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 6,3

2026-07-03 piątek	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 174,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,4 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 305,2 w tym cukry [g] 64,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 5,8
	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g		Koperkowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 046,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 328,7 w tym cukry [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 9,3
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek konserwowy 20 g (<u>GOR.</u>)	Koperkowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 951,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,7 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 326,1 w tym cukry [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 8,6
2026-07-04 sobota	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g		Koperkowa z ziemniakami młodymi (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 973,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,7 Tłuszcz [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 313,1 w tym cukry [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 6,3

2026-07-05 niedziela	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g		Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 878,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Tłuszcz [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 299,8 w tym cukry [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 6,7
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łańwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 912,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 284 w tym cukry [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 6,9
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g		Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 849,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,9 Tłuszcz [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 283,5 w tym cukry [g] 49,9 Błonnik pokarmowy [g] 17 Sól [g] 6,2
2026-07-06 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g		Brokułowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z truskawek* b/c 100 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,8 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 344,5 w tym cukry [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 6,5

2026-07-06 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g	Brokułowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 100 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 085,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,6 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 329 w tym cukry [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 7,9
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g		Brokułowa z ziemniakami młodymi (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 100 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 130,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,1 Tłuszcz [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 328,9 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 7
2026-07-07 wtorek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Szczawiowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka z pomidora i salaty zielonej 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 202,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 326,9 w tym cukry [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 7,5
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Szczawiowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka z pomidora i salaty zielonej 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 141,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,7 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 310,5 w tym cukry [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 8,3
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami młodymi () (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka z pomidora i salaty zielonej 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 141,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,9 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 313,3 w tym cukry [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 6,5

2026-07-08 środa	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kapusta młoda biała gotowana 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 864,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,6 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 293,7 w tym cukry [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 7,4
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 836,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,2 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 288,6 w tym cukry [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 7,1
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 792,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,4 Tłuszcz [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 276,7 w tym cukry [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7,3
2026-07-09 czwartek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g		Ziemniaczana z młodymi ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 368,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 368,9 w tym cukry [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 9,5
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana z młodymi ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 295,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 333,1 w tym cukry [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Sól [g] 7,1

2026-07-09 czwartek	NSĄCZ- KARDIO- D05 Ławo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Ziemniaczana z młodymi ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwini a 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 274,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 324 w tym cukry [g] 62,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 6,7
---------------------	---	--	--	---	--	---	--	--