

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-08-03 poniedziałek	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka 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 () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 100 g Kompot owocowy z truskawkami* 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-pszen 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 328,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 369,6 w tym cukry [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 6,5
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Chleb razowy żytnio-pszen 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka 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-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 20 g	Brokułowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 100 g Kompot owocowy z truskawkami* 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-pszen 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] 2 246,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,7 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 351,8 w tym cukry [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 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>) Poledwica Sopocka 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 b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 100 g Kompot owocowy z truskawkami* 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>) Szynekowa wieprzowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 273,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Tłuszcz [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 354,1 w tym cukry [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 7
2026-08-04 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-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka 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-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynek tosta- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka z pomidora i sałaty zielonej 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 202,6 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

2026-08-04 wtorek	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica 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 porzeczeki 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>) Połudwica 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 porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) 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
2026-08-05 środa	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 878,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,5 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 297,2 w tym cukry [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Biskvity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 845,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,8 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 297,9 w tym cukry [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 7,3
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 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 (<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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 791,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,7 Tłuszcz [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 280 w tym cukry [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 7,6

2026-08-06 czwartek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki 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 sałaty 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 porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Kawa zbożowa z makiem/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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 415,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 376,4 w tym cukry [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sól [g] 10
	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 sałaty 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 porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,8 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 323 w tym cukry [g] 49,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Sól [g] 9,2
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenno 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Ziemniaczana z młodymi ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 150 g		Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenno 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 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
2026-08-07 piątek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 044,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 305,5 w tym cukry [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 5,9
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Kawa zbożowa z makiem 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 013,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 289,2 w tym cukry [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 7,8

2026-08-07 piątek	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 911 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Tłuszcz [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 293,3 w tym cukry [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 5,7
2026-08-08 sobota	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 178 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 315 w tym cukry [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 7,1
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Sok pomidorowy 200 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 090,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,9 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 310,4 w tym cukry [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 7,1
	NSACZ- KARDIO- D06 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana* 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 917,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 271,8 w tym cukry [g] 56,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 7,8
2026-08-09 niedziela	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Cytryna 5 g		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tartę() b/c 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Nektarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 234,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,9 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 289,7 w tym cukry [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 8,9

2026-08-09 niedziela

NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Cytryna 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z porzeczki 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 ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Nektarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,5 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 277,4 w tym cukry [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 8,9
NSACZ- KARDIO- D06 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Cytryna 5 g		Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Nektarynka 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 112,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,9 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 270,1 w tym cukry [g] 60,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 6,7