

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 992,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 61,4 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 343 w tym cukry [g] 80 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 5,6
	NSĄCZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	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>) Ogórek świeży 20 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 841,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 59 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 317,1 w tym cukry [g] 77,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 5,3
	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g		Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 894,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66,8 Tłuszcz [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 335,8 w tym cukry [g] 80,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5,1

2026-08-11 wtorek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g		Grochowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik pieczony drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, SÓJ, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 426,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,2 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 367 w tym cukry [g] 80,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 6,3
	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.) 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 20 g	Solferino z młodymi ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () b/c 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (_może zawierać: <u>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.) 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 165,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,6 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 342,7 w tym cukry [g] 71,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 6,4
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (_może zawierać: <u>MLE, GOR.</u>) Arbuz 150 g		Solferino z młodymi ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane () b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 009,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,3 Tłuszcz [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 337,9 w tym cukry [g] 86,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 7
2026-08-12 środa	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g		Grysiówka * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z uduca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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-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 (_może zawierać: <u>MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 140,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,3 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 314,7 w tym cukry [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 6,7

2026-08-12 środa	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Grysiówka * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 074,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,5 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 296,7 w tym cukry [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 9
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g		Grysiówka * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 002,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79 Tłuszcz [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 291,7 w tym cukry [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sól [g] 6,9
2026-08-13 czwartek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 151,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,4 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 331,7 w tym cukry [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 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>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami młodymi b/c () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Nektarynka 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>) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 113,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,2 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 326,7 w tym cukry [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sól [g] 6,9

2026-08-13 czwartek	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 100 g		Barszcz czerwony z ziemniakami młodymi () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 876,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,6 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 268,8 w tym cukry [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 5,8
	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Arbuz 150 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 062,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 314,3 w tym cukry [g] 68,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 6,9
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Hummus 30 g (SEZ) Ogórek kiszony 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka żydowska z olejem () b/c 100 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 921,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,1 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 285,3 w tym cukry [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 6,8
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt		Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 990,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 302,5 w tym cukry [g] 63,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 5,6

2026-08-15 sobota	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Selerowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem- podstawa 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kiwi 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 960,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,8 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 300,5 w tym cukry [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,5
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łątwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Selerowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kiwi 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 036,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 320,1 w tym cukry [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Sól [g] 7
	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Selerowa z ziemniakami młodymi () b/mleka 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 921,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85 Tłuszcz [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Węglowodany ogółem [g] 305,9 w tym cukry [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 7,1
2026-08-16 niedziela	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Cytryna 5 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzow a wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 018,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 293,5 w tym cukry [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 7,8

2026-08-16 niedziela	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Cytryna 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 15 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Biskopiy 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzow a wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 822,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 290,5 w tym cukry [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 6,4
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Cytryna 5 g		Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jablek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzow a wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 759,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,7 Tłuszcz [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 265,9 w tym cukry [g] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Sól [g] 6,1