

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-08-17 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</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		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> ,)		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Tuńczyk w sosie własnym 60 g (<u>RYB</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 131,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,5 Tłuszcz [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 349,9 w tym cukry [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 6,8
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</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</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> ,)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Tuńczyk w sosie własnym 60 g (<u>RYB</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 097,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,5 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 315,7 w tym cukry [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 5,7
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 100 g		Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL</u> ,) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Mus z jabłek prażonych 100 g 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>ZYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Tuńczyk w sosie własnym 60 g (<u>RYB</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 887,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,5 Tłuszcz [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 301,8 w tym cukry [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 5,7

2026-08-18 wtorek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona ,z wodą dodaną. 40 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kwaszony małosolny 80 g (GOR ,)		Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany 90 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ ,) Chleb mieszaný pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Papryka świeża 100 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 323,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,6 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 374,8 w tym cukry [g] 80,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 9,4
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona ,z wodą dodaną. 40 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kwaszony małosolny 80 g (GOR ,)	Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE ,) Hummus 20 g (SEZ ,) Pomidor 20 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany 90 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Biskopky b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ ,) Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Papryka świeża 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 152,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,4 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 338,4 w tym cukry [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 8,8
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenney 100 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona ,z wodą dodaną. 40 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt		Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Schab gotowany 90 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ryż na sypko 200 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ ,) Chleb pszenney 100 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 277,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,8 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 364 w tym cukry [g] 87,2 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 7,2
2026-08-19 środa	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW ,) Chleb mieszaný pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g		Zupa z soczewicy i ziemniakami młodymi () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy * 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 ZYT, GLU JECZ ,) Chleb mieszaný pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 992,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,7 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 299,4 w tym cukry [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 9,7

2026-08-19 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 932,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,6 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 297,8 w tym cukry [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 9,4
	NSACZ- 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g		Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 814,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 269,2 w tym cukry [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 9,5
2026-08-20 czwartek	NSACZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Zacierka 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-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g		Barszcz biały z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem dieta () 350 g Ryż na sypko 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 083,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 343,6 w tym cukry [g] 70,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 6,5
	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 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>) Pomidor 20 g	Barszcz biały z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem dieta () 350 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot z porzeczeki 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>) 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 069,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,5 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 317,8 w tym cukry [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sól [g] 6,5

2026-08-20 czwartek	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g		Ziemniaczana z ziemniakami młodymi (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Leczo z drobiem dieta () 350 g Ryz na sypko 200 g Kompot z porzeczek 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 031,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,9 Tłuszcz [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 320,6 w tym cukry [g] 61,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 6
	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 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.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Arbuz 150 g		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczek 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.) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 312,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 317,6 w tym cukry [g] 77,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 6,2
	NSĄCZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (- może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 20 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* 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.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Biszkopity b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 079,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 291,4 w tym cukry [g] 54,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 6
	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Arbuz 150 g		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczek 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.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 235,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 298,4 w tym cukry [g] 73,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 6

2026-08-22 sobota	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ,) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Papryka świeża 100 g		Selerowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompót z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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> ,) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 213,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,9 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 341,1 w tym cukry [g] 71,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 6,8
	NSĄCZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 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> ,) Papryka świeża 100 g	Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 20 g	Selerowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompót z porzeczeki 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 JĘCZ</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszen 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> ,) Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 147,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 310,1 w tym cukry [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 7,1
	NSĄCZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb pszen 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		Selerowa z ziemniakami młodymi () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kalafior gotowany* 150 g Kompót z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Chleb pszen 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 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 062,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,1 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 301,4 w tym cukry [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 6,2
2026-08-23 niedziela	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ,) Twarożek ze słonecznikiem 70 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompót z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 100 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 472,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,5 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 313,7 w tym cukry [g] 91 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 9,3

2026-08-23 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 ze słonecznikiem 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>) Szynkowa wieprzowa, wędzona 30 g Salata zielona 10 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udło gotowane 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,2 Tłuszcz [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 293,8 w tym cukry [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 9,2
	NSACZ- KARDIO- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenno-żytniowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Gryzikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udło gotowane 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml			Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenno-żytniowy 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>) Pomidor 100 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,5 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 276,6 w tym cukry [g] 68,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 9