

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-08-31 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 ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica 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		Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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] 2 564,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,4 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 414,4 w tym cukry [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 6,5
	NSACZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica 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 ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z truskawkami* 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 ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>)		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 366,8 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sól [g] 5,8
	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>) Poledwica 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		Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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 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] 2 378,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96 Tłuszcz [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 379,8 w tym cukry [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 7

2026-09-01 wtorek	NSĄCZ- 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-pszenno 35 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		Brokułowa z ziemniakami () 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 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-pszenno 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>) Sałatka z pomidora i sałaty zielonej 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 225,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 333,8 w tym cukry [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 6,7
	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>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami () 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-pszenno 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>) Sałatka z pomidora i sałaty zielonej 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 156,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,2 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 315,3 w tym cukry [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 7,5
	NSĄCZ- 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>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g		Brokułowa z ziemniakami (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>) Sałatka z pomidora i sałaty zielonej 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 175,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 321,5 w tym cukry [g] 49,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 6,5
	NSĄCZ- 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-pszenno 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 Sałata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem 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-pszenno 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 pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 960,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,6 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 304,1 w tym cukry [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 9,4

2026-09-02 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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 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>) 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 z tłuszczem i koperkiem 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	Biskopki 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 973 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,1 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 317,9 w tym cukry [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 8,4
	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 Sałata 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 z tłuszczem i koperkiem 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 919,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83 Tłuszcz [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Węglowodany ogółem [g] 300,1 w tym cukry [g] 49,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 8,6
2026-09-03 czwartek	NSACZ- 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 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 z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 397,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,8 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 382,8 w tym cukry [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 10,1
	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>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 334,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 341,2 w tym cukry [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 7,4

2026-09-03 czwartek	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>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Ziemniaczana (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 porzeczeki 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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 257,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,7 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 330,4 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 6,7
	NSĄCZ- KARDIO- D01 Podstawowa	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 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 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem 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 (<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 jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 203,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,6 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 325,6 w tym cukry [g] 67,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 6,1
	NSĄCZ- KARDIO- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowod.	Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Twarożek 50 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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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 jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 172,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 309,3 w tym cukry [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 8
	NSĄCZ- 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 z tłuszczem i koperkiem 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] 2 031,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 312 w tym cukry [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 5,7

2026-09-05 sobota	NSĄCZ- 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 z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g		Kawa zbożowa z makiem/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] 2 298,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 333,8 w tym cukry [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 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 z tłuszczem i koperkiem 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 porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 184,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,2 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 323,9 w tym cukry [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 7,1
	NSĄCZ- KARDIO- D05 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 z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana * 150 g 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.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa 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] 2 037,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 290,5 w tym cukry [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7,8
2026-09-06 niedziela	NSĄCZ- 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 5g		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g 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 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	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 370 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,4 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 312,5 w tym cukry [g] 62,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 8,9

2026-09-06 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>) Szynkowa żeberkowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 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 porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU 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>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 248,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 288,4 w tym cukry [g] 43,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 10,9
	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 pszenno-żytniowy 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Cytryna 5 g	Grycikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Buraczki gotowane drobno tarte() 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 pszenno-żytniowy 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 247,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,5 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 292,8 w tym cukry [g] 63,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 6,7