

	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR,) Sałatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR,) Sałatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,)
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Papryka świeża 20 g	
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-08 czwartek	PD		Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pomidor 80 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pomidor 80 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		E: 2655.73 kcal; B: 98.04 g; T: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; W: 414.80 g; W tym cukry: 132.16 g; Bł.: 34.77 g; Sól: 6.46 g;	E: 2506.55 kcal; B: 102.91 g; T: 89.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; W: 341.63 g; W tym cukry: 41.90 g; Bł.: 45.52 g; Sól: 7.32 g;	E: 2550.05 kcal; B: 102.03 g; T: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; W: 412.19 g; W tym cukry: 128.58 g; Bł.: 28.35 g; Sól: 5.76 g;

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Mandarynka 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Mandarynka 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>)	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 20 g		
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-09 piątek	PD		Podkłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		E: 2382.92 kcal; B: 94.54 g; T: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; W: 344.08 g; W tym cukry: 90.13 g; Bł.: 29.77 g; Sól: 6.93 g;	E: 2324.33 kcal; B: 100.18 g; T: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; W: 305.16 g; W tym cukry: 41.59 g; Bł.: 37.01 g; Sól: 10.54 g;	E: 2049.83 kcal; B: 92.47 g; T: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; W: 310.52 g; W tym cukry: 80.77 g; Bł.: 25.10 g; Sól: 6.31 g;

	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 20 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-10 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2022.85 kcal; B: 63.95 g; T: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; W: 327.86 g; W tym cukry: 61.90 g; Bł.: 28.14 g; Sól: 9.08 g;	E: 2125.89 kcal; B: 65.35 g; T: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; W: 317.70 g; W tym cukry: 34.92 g; Bł.: 40.90 g; Sól: 9.80 g;	E: 1955.52 kcal; B: 63.44 g; T: 41.15 g; Kw. tł. nasy.: 9.15 g; W: 338.30 g; W tym cukry: 53.44 g; Bł.: 27.00 g; Sól: 6.78 g;

	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Mix salat 20 g		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)		

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-11 niedziela	Kolejaja Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	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.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)
PN	Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	E: 2632.09 kcal; B: 126.32 g; T: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; W: 354.32 g; W tym cukry: 124.00 g; Bł.: 32.07 g; Sól: 7.34 g;	E: 2576.05 kcal; B: 126.32 g; T: 96.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; W: 321.85 g; W tym cukry: 71.60 g; Bł.: 41.94 g; Sól: 7.77 g;	E: 2380.02 kcal; B: 127.20 g; T: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 314.28 g; W tym cukry: 97.64 g; Bł.: 26.14 g; Sól: 7.76 g;
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 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.) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-12 poniedziałek	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml
	PD		Kiwi 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL.) Kalafior gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL.) Kalafior gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL.) Kalafior gotowany* 100 g

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-12, poniedziałek	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ,)	Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)
		E: 2502.51 kcal; B: 97.26 g; T: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; W: 375.52 g; W tym cukry: 71.39 g; Bł.: 33.94 g; Sól: 6.90 g;	E: 2466.18 kcal; B: 95.44 g; T: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 355.78 g; W tym cukry: 43.87 g; Bł.: 46.36 g; Sól: 9.82 g;	E: 2261.78 kcal; B: 93.99 g; T: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; W: 339.38 g; W tym cukry: 56.18 g; Bł.: 23.58 g; Sól: 6.64 g;
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Pomidor 20 g	

	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-02-13 wtorek	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>
	PD		Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>
PN	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	

	NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-13 wtorek	E: 2437.49 kcal; B: 87.15 g; T: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 339.66 g; W tym cukry: 69.48 g; Bł.: 29.15 g; Sól: 7.31 g;	E: 2169.91 kcal; B: 92.26 g; T: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; W: 285.07 g; W tym cukry: 50.30 g; Bł.: 36.54 g; Sól: 7.36 g;	E: 1952.94 kcal; B: 91.14 g; T: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; W: 285.15 g; W tym cukry: 42.89 g; Bł.: 16.94 g; Sól: 6.73 g;
2024-02-14 środa	Śniadanie Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW, ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Salata zielona 20 g Rzepa biała 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Salata zielona 20 g Rzepa biała 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW, ZYT.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Pomidor 80 g
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 20 g	

		NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSĄCZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-02-14 - środa	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) [*] 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) [*] 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) [*] 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		E: 2359.59 kcal; B: 86.10 g; T: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; W: 407.95 g; W tym cukry: 144.86 g; Bł.: 33.77 g; Sól: 6.57 g;	E: 2531.93 kcal; B: 85.77 g; T: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; W: 435.75 g; W tym cukry: 119.60 g; Bł.: 49.62 g; Sól: 7.82 g;	E: 2223.59 kcal; B: 84.79 g; T: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; W: 389.40 g; W tym cukry: 133.20 g; Bł.: 24.65 g; Sól: 5.98 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Ener. z B - % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

Ener. z W - % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,