

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEČZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEČZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 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.) Ogórek kiszony 20 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
PD				Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-05 poniedziałek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	PN	Paluch serowy 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluch serowy 1 szt
		E: 2035.04 kcal; B: 74.14 g; T: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 315.97 g; W tym cukry: 79.59 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 7.09 g;	E: 2111.38 kcal; B: 81.37 g; T: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; W: 303.97 g; W tym cukry: 77.37 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 7.62 g;	E: 2192.94 kcal; B: 89.61 g; T: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 296.66 g; W tym cukry: 50.04 g; Bł.: 35.98 g; Sól: 8.47 g;

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka węzonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka węzonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 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,) Pomidor 20 g

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-06 wtorek	Obiad		
	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,)	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE,)
	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata lodowa 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,)
	PN		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ,)
			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-06 wtorek	E: 2651.19 kcal; B: 113.46 g; T: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; W: 379.61 g; W tym cukry: 73.64 g; Bł.: 30.58 g; Sól: 7.18 g;	E: 2473.33 kcal; B: 108.00 g; T: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; W: 365.06 g; W tym cukry: 69.54 g; Bł.: 19.70 g; Sól: 7.02 g;	E: 2439.05 kcal; B: 110.95 g; T: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 340.52 g; W tym cukry: 56.42 g; Bł.: 39.32 g; Sól: 7.58 g;
2024-02-07 środa Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Pomidor 80 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE,) Twarożek 20 g (MLE,) Rzodkiew biała 20 g

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-07 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ćwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SO2.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
PN	Mandarynka 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Mandarynka 2 szt	

	NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-07 środa	E: 2378.87 kcal; B: 105.67 g; T: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; W: 368.62 g; W tym cukry: 101.40 g; Bł.: 38.73 g; Sól: 10.66 g;	E: 2122.02 kcal; B: 92.55 g; T: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; W: 320.04 g; W tym cukry: 91.00 g; Bł.: 25.22 g; Sól: 8.73 g;	E: 2404.13 kcal; B: 106.66 g; T: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; W: 368.43 g; W tym cukry: 75.48 g; Bł.: 47.14 g; Sól: 11.25 g;
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 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% 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.) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix sałat 20 g
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

		NSAČZ- 1 Podstawowa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-08 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) 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 jabłek* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	Kolejacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2742.14 kcal; B: 106.10 g; T: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; W: 416.61 g; W tym cukry: 104.20 g; Bł.: 31.56 g; Sól: 6.23 g;	E: 2711.75 kcal; B: 105.94 g; T: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; W: 417.86 g; W tym cukry: 101.48 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 6.28 g;	E: 2583.66 kcal; B: 109.53 g; T: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; W: 348.90 g; W tym cukry: 40.86 g; Bł.: 44.07 g; Sól: 7.24 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,