

	1	2	3	4	5	6	7
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-28 czwartek	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40g Masło extra 82% 15 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g Sałatka jarzynowa (*) 100 g	Ziemniaczana () 400 ml Fasolka po bretońsku 350 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40g Masło extra 82% 15 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g Twarożek z natką pietruszki 70 g Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 749 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 107,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417,6 <b>w tym cukry [g]</b> 106,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,3 <b>Sól [g]</b> 11,2
	NSAČZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g Sałatka jarzynowa (*) 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Ser żółty 20 g Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g Twarożek z natką pietruszki 70 g Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
2023-12-29 piątek	NSAČZ- Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40g Masło extra 82% 15 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g	Szpinakowa z zacierką* 400 ml Ryba smażona (Morszczuk) 100 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40g Masło extra 82% 15 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt Chacka 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 749,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 99,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 390,3 <b>w tym cukry [g]</b> 102,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9 <b>Sól [g]</b> 6,3
	NSAČZ- Cukrzycowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt Ser żółty 50 g Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Twaróg półtłusty 20 g Sałata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką* 400 ml Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g Sos koperkowy () 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt

2023-12-30 sobota	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40g Masło extra 82% 15 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g Serek fromage z papryką 80g 0,5 szt Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml Bigos 300 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40g Masło extra 82% 15 g Paszтет z soczewicy () 60 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 370,6 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 88,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,2 <b>w tym cukry [g]</b> 63,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,7 <b>Sól [g]</b> 11,8
	NSACZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt Papryka świeża 20 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Paszтет z soczewicy () 60 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g