

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety ziemniaczane () pieczone 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety ziemniaczane () pieczone 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 80 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem pieczonym i cynamonem b/c 300 g Sos waniliowy b/c 80 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
		E: 2797.65 kcal; B: 85.19 g; T: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 460.94 g; W tym cukry: 130.24 g; Bł.: 40.24 g; Sól: 5.97 g;	E: 2631.46 kcal; B: 79.02 g; T: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 476.20 g; W tym cukry: 153.78 g; Bł.: 28.86 g; Sól: 6.49 g;	E: 2612.17 kcal; B: 85.62 g; T: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; W: 412.78 g; W tym cukry: 76.46 g; Bł.: 48.09 g; Sól: 6.42 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Winogrona 150 g		Winogrona 150 g Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, _</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, _</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka (-)drobno tartą 100 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, _</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Ćwikła z chrzanem b/c () 90 g ( <u>MLE, S02, _</u> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Ćwikła z chrzanem b/c () 90 g ( <u>MLE, S02, _</u> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW, _</u> )		Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> )
		E: 2253.91 kcal; B: 98.43 g; T: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 352.01 g; W tym cukry: 96.27 g; Bf.: 37.15 g; Sól: 9.04 g;	E: 2242.16 kcal; B: 97.34 g; T: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; W: 360.96 g; W tym cukry: 95.85 g; Bf.: 34.09 g; Sól: 8.30 g;	E: 2560.62 kcal; B: 118.32 g; T: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; W: 372.37 g; W tym cukry: 54.89 g; Bf.: 55.50 g; Sól: 11.17 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa			
2023-12-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku z musem truskawkowym 200 g ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> , Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <u>MLE</u> , Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Ryż na mleku z musem truskawkowym 250 g ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>SOJ, GOR</u> , Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <u>MLE</u> , Pasta warzywna* 90 g ( <u>SEL</u> , Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>SOJ, GOR</u> , Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <u>MLE</u> , Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 30 g ( <u>ORZ</u> , Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem 200 g Eskałopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> , Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* z/c 250 ml Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* z/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> , Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka caprese. 150 g ( <u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> , Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka caprese. 150 g ( <u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> , Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka caprese. 150 g ( <u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt E: 2432.29 kcal; B: 94.74 g; T: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; W: 322.48 g; W tym cukry: 82.51 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 7.62 g; E: 2457.17 kcal; B: 105.22 g; T: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; W: 355.54 g; W tym cukry: 83.56 g; Bł.: 29.53 g; Sól: 8.67 g; E: 2186.59 kcal; B: 120.58 g; T: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; W: 260.44 g; W tym cukry: 35.91 g; Bł.: 37.36 g; Sól: 7.12 g;
	Obiad						
	PD						
	Kolacja						
	PN						

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Śliwka szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy - dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy * 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy * 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )
		E: 2614.38 kcal; B: 108.96 g; T: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W: 409.63 g; W tym cukry: 98.49 g; Bł.: 34.08 g; Sól: 8.68 g;	E: 2439.23 kcal; B: 107.56 g; T: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 368.57 g; W tym cukry: 98.49 g; Bł.: 24.57 g; Sól: 6.46 g;	E: 2233.25 kcal; B: 106.47 g; T: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 305.76 g; W tym cukry: 39.43 g; Bł.: 41.37 g; Sól: 8.59 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem brzoskwinowy 30 g Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem brzoskwinowy 30 g Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE, _</u> )	Zacierka na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEL, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ, _</u> )		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> )
		E: 2510.91 kcal; B: 98.42 g; T: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; W: 339.79 g; W tym cukry: 87.84 g; Bł.: 46.78 g; Sól: 6.77 g;	E: 2305.19 kcal; B: 101.72 g; T: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; W: 326.66 g; W tym cukry: 82.54 g; Bł.: 37.14 g; Sól: 6.02 g;	E: 2336.41 kcal; B: 112.37 g; T: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; W: 307.98 g; W tym cukry: 45.01 g; Bł.: 43.71 g; Sól: 8.72 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Musztarda 20 g ( <u>GOR</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 2 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Potrawka drobiowa () 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ</u> ) Potrawka drobiowa () 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Potrawka drobiowa () 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 150 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 150 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drobiowej 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
		E: 2475.26 kcal; B: 88.47 g; T: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; W: 377.63 g; W tym cukry: 85.88 g; Bł.: 52.19 g; Sól: 9.90 g;	E: 2162.58 kcal; B: 80.74 g; T: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; W: 358.43 g; W tym cukry: 82.25 g; Bł.: 35.76 g; Sól: 7.48 g;	E: 2334.40 kcal; B: 89.15 g; T: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; W: 343.94 g; W tym cukry: 64.27 g; Bł.: 57.86 g; Sól: 8.23 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałatka z pomidora ,sał ziel i kukurydzy kons.z jogurtem 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, _</u> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, _</u> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, _</u> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Kapusta zasmażana 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> )	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	PD			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Śledź z cebulką w oleju 80 g ( <u>RYB, _</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Śledź z cebulką w oleju 80 g ( <u>RYB, _</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> )	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> )	Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> )
		E: 2683.93 kcal; B: 101.69 g; T: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W: 364.74 g; W tym cukry: 79.69 g; Bł.: 32.74 g; Sól: 10.06 g;	E: 2434.80 kcal; B: 114.99 g; T: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; W: 358.43 g; W tym cukry: 80.43 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 7.67 g;	E: 2181.10 kcal; B: 110.29 g; T: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 287.75 g; W tym cukry: 50.79 g; Bł.: 35.60 g; Sól: 11.27 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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